



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО,
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
 / Сибирякова Е.А./

ПРИНЯТА
на педагогическом совете,
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора № 107-ОД
от «31» августа 2023 г.
Директор
 / Л.А. Посадская /

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
начальное общее образование
1 – 5 класс

Вариант 4.2.

ЧЕРЕПОВЕЦ
2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Инструктаж по технике безопасности.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча; волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на

низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами голбола: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; торбола: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега

перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры: Голбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Торбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол (озвученным мяч): остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;

- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из

базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

Соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

Анализировать причины нарушения осанки демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

Передвигаться на лыжах ступающими скользящим шагом (без палок);

Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

Демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

Измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

Выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

Демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

Передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

Организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

Выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

Измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

Выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

Выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

Демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

Демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

Выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

Выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

Объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

Приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

Проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

Демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

Демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

Демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

Выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

Выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

Выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

5 КЛАСС

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся. <i>Виды деятельности.</i>
Знания о физической культуре – 2 часа					
1-2	1. Понятие «физическая культура». 2. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов с тифлокомментариями и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. - применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
Способы самостоятельной деятельности – 2 часа					
3-4	3-4. Режим дня.	2	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Физическое совершенствование – 95 часов

<p>5-7</p>	<p>Оздоровительная физическая культура</p> <p>5. Личная гигиена и гигиенические процедуры.</p> <p>6. Осанка человека.</p> <p>7. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</p>	<p>3</p>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</p> <p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа учителем, использование видеофильмов с тифлокомментариями и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов с тифлокомментариями, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);
------------	---	----------	--	---	--

					<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура (74ч.)</i>					
8-2 3	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>8.Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>9. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.</p> <p>10.Исходные положения в физических упражнениях: упоры.</p> <p>11.Исходные положения в физических упражнениях: седы.</p> <p>12.Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.</p> <p>13.Строевые упраж-</p>	16	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизо-</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>»(учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. <p>Тема «<i>Исходные положения в физических упражнениях</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). <p>Тема «<i>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p>

<p>нения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.</p> <p>14.Строевые упражнения: повороты направо и налево.</p> <p>15.Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>16.Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p>17.Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.</p> <p>18. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>19.Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>20.Акробатические</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>	<p>ванные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Тема «<i>Гимнастические упражнения</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекалывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «<i>Акробатические упражнения</i>» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p>
--	--	--	--	--

	<p>упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>21. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>22. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>23. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>				<ul style="list-style-type: none"> - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
24-39	<p>Лыжная подготовка</p> <p>24. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>25-26. Основная стойка лыжника.</p> <p>27-28. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>29-32. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>33-35. Имитационные</p>	16	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/1</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>»(практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеоматериал с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильма с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;

	<p>упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>36-39. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>		<p>esson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
40-59	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>40-44.Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>45-50. Равномерное передвижение в беге.</p> <p>51-53. Прыжок в длину с места.</p> <p>54-56. Техники прыжка в длину с прямого разбега.</p> <p>57-59. Прыжок в вы-</p>	20	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/1</p>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериал с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;

	<p>соту с прямого разбега.</p>	<p>esson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал с тифлокомментариями, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <p>Тема «<i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал с тифлокомментариями, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
--	--------------------------------	--	--

60-81	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>60-61. Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>62-69. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>70-76. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей</p> <p>77-81. Подвижные игры с бегом и прыжками</p>	22	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «<i>Подвижные игры</i>» (объяснение учителя, видеоматериал с тифлокомментариями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
-------	---	----	---	---	---

Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов

82-99	<p>82-84. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>85-86. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>87-88. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).</p> <p>89-90. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p> <p>91-92. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>93. Эстафеты с мячами.</p> <p>94. Челночный бег.</p> <p>95-96. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>97-98. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>99. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>
-------	---	--	--	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся. <i>Виды деятельности.</i>
Знания о физической культуре – 2 часа					
1-2	<p>1.История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>2.Зарождение Олимпийских игр древности</p>	2	<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической-культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Первые соревнования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</p> <p>Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Способы самостоятельной деятельности – 6 часов					

3-8	<p>3.Физическое развитие</p> <p>4.Физические качества..Сила как физическое качество</p> <p>5.Быстрота как физическое качество</p> <p>6.Выносливость как физическое качество</p> <p>7..Гибкость как физическое качество</p> <p>8.Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре</p>	6	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</p> <p>Видео «Физические качества» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</p> <p>Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</p> <p>Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти. <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);
-----	--	---	---	--	---

		<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</p>	<p>- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Тема «<i>Быстрота как физическое качество</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «<i>Выносливость как физическое качество</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения.
--	--	--	--

				<p>вого упражнения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «<i>Гибкость как физическое качество</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «<i>Развитие координации движений</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;
--	--	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «<i>Дневник наблюдений по физической культуре</i>» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Физическое совершенствование – 94 часов					
9-10	<p><i>Оздоровительная физическая культура</i></p> <p>9. Закаливание организма</p> <p>10. Утренняя зарядка</p>	2	<p>Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</p> <p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/168916/</p>	<p>Закаливание организма обтиранием.</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p>

			al_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue		<p>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p>Тема «<i>Утренняя зарядка</i>» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <p>Тема «<i>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</i>» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Спортивно- оздоровительная физическая культура (68ч.)					
11-26	Гимнастика с основами акробатики 11.Правила поведения на уроках физической	16	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/less	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые ко-	Тема « <i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i> » (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):
					- разучивают правила поведения на уроках гимнастики

<p>культуры</p> <p>12. Строевые упражнения и команды</p> <p>13. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному</p> <p>14. Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>15. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p> <p>16. Гимнастическая разминка</p> <p>17. Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>18. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте</p> <p>19. Упражнения с гимнастическим мячом</p> <p>20. Повороты и наклоны с мячом в руках</p> <p>21-22. Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений</p> <p>23. Совершенствование</p>		<p>on/4320/start/191322/</p> <p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</p> <p>Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object</p>	<p>манды</p> <p>в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение</p> <p>в колонне по одному равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p>и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Тема «<i>Строевые упражнения и команды</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики с тифлокомментированием и иллюстрацией):</p> <p>- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>- обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p> <p>Тема «<i>Гимнастическая разминка</i>» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <p>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p>Тема «<i>Упражнения с гимнастической скакалкой</i>» (расскази</p>
--	--	--	---	--

	<p>выполнения упражнений со скакалкой и мячом 24-26. Танцевальные движения</p>		<p>s/1632109?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</p>		<p>образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). <p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; - составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. <p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);
--	--	--	---	--	---

					<ul style="list-style-type: none"> - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение. - поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
27-44	<p>Лыжная подготовка</p> <p>27. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>28-31. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</p> <p>32-34. Спуски на лыжах</p> <p>35-37. Подъемы на лыжах</p> <p>38-39. Торможение лыжными палками и падением на бок</p> <p>40-44. Повторение изученных упражнений на лыжах</p>	18	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</p> <p>Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> <p>Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным

		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</p> <p>Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</p> <p>Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</p> <p>Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</p>	<p>ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>Тема «<i>Спуски и подъёмы на лыжах</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «<i>Торможение лыжными палками и падением на бок</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;
--	--	---	---

					<p>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
45-64	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>45.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>46-49. Броски мяча в неподвижную мишень</p> <p>50-52.Сложно координированные прыжковые упражнения</p> <p>53-56.Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>57-59.Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p> <p>60-64.Сложно координированные беговые упражнения</p>	20	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</p> <p>Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</p> <p>Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p> <p>Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p> <p>Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «<i>Броски мяча в неподвижную мишень</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>Тема «<i>Сложно координированные прыжковые упражнения</i>»(рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2— толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p>Тема «<i>Прыжок в высоту с прямого разбега</i>» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики с тифлокомментировани-</p>

			<p>on/5730/start/190680/</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p>	<p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения</p> <p>из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>ем):- наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег
--	--	--	--	--	---

					<p>змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
65-78	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>65-67. Технические действия игры баскетбол</p> <p>68-71. Правила подвижных игр с элементами баскетбола</p> <p>71-75. Технические действия игры футбол</p> <p>76-78. Правила подвижных игр с элементами футбола</p>	14	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</p> <p>Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</p> <p>Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</p> <p>Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</p> <p>Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ)</p>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими дей-

		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</p>		<p>ствиями игры футбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура – 24 часа</i></p>				

79-102	<p>79. Правила соревнований по комплексу ГТО</p> <p>80-86. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>87-96. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p> <p>97-98. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>99-100. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>101-102. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей</p>	24	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</p> <p>Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</p> <p>Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ol style="list-style-type: none"> 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <ul style="list-style-type: none"> - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
--------	--	----	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-в о ча- сов	<i>Электронные (цифровые) об- разовательные ресурсы</i>	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика дея- тельности обучающихся. <i>Виды деятельности.</i>
Знания о физической культуре – 3 часа					

1-3	<p>1. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.</p> <p>2. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>3. История появления современного спорта.</p>	3	<p>Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</p> <p>Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p>	<p>Тема «<i>Физическая культура у древних народов</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
-----	---	---	---	--	--

Способы самостоятельной деятельности – 4 часа

4-7	<p>4. Виды физических упражнений</p> <p>5-6. Измерение пульса на уроках физической культуры</p> <p>7. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</p>	4	<p>Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</p> <p>Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физи-</p>	<p>Тема «<i>Виды физических упражнений</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). <p>Тема «<i>Измерение пульса на уроках физической культуры</i>» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>
-----	---	---	--	---	---

			<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Физкультминутка» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</p>	<p>ческой культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). <p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Физическое совершенствование – 95 часов					
	Оздоровительная физическая культура 8.Закаливание организма	2	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p> <p>Упражнения</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей проце-

8-9	9. Дыхательная гимнастика		<p>Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</p> <p>Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</p> <p>Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</p>	<p>дыхательной и гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p>дуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1— выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2— отдыхают 2-3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.
-----	---------------------------	--	---	---	--

Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч.)

<p>10-25</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>10. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>11. Строевые команды и упражнения</p> <p>12-13. Лазанье по канату</p> <p>14-15. Передвижения по гимнастической скамейке</p> <p>16-17. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>18. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом</p> <p>19-20. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание различными способами.</p> <p>21. Прыжки через скакалку</p> <p>22. Танцевальные упражнения</p> <p>23. Совершенствование выполнения строевых</p>	<p>16</p>	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Техника лазания по наклонной скамейке.</p> <p>Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и дви-</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды и упражнения</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики с тифлокомментированием и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: — «Класс, по три рассчитайсь!»; — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» <p>Тема «<i>Лазанье по канату</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приема, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «<i>Передвижения по гимнастической скамейке</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движе-
--------------	--	-----------	--	--	--

<p>команд и упражнений</p> <p>25. Совершенствование выполнения упражнений на гимнастической скамейке</p> <p>25. Совершенствование выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке</p>		<p>view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</p> <p>Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</p> <p>Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)</p>	<p>жениемруками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разнообразным способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением</p>	<p>нием рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). <p>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов с</p>
---	--	--	---	--

		<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Танец полька» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Галоп» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</p>	<p>положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. <p>Тема «<i>Ритмическая гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастики: <ol style="list-style-type: none"> 1) и. п. — основная стойка; <ol style="list-style-type: none"> 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой;
--	--	---	--	--

					<p>2 — и. п.;</p> <p>3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</p> <p>1-2 — вращение головой в правую сторону;</p> <p>3-4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны;</p> <p>1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</p> <p>1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3-4 — то же, что 1-2;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 —</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;</p> <p>9)и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.;</p> <p>3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>- повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1— небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2— подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 3— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>- разучивают танец полька в полной координации с музыкаль-</p>
--	--	--	--	--

					<p>ным сопровождением</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
26-43	<p>Лыжная подготовка</p> <p>27. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>28-30. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p> <p>31-33. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</p> <p>34-35. Повороты на лыжах способом переступания</p> <p>36-38. Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания</p> <p>39-40. Торможение плугом на лыжах</p> <p>41-43. Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого</p>	18	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> <p>Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</p> <p>Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</p> <p>Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <ul style="list-style-type: none"> — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации. <p>Тема «<i>Повороты на лыжах способом переступания</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во

	пололого склона		view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/		время спуска с небольшого пологого склона. Тема «Торможение плугом на лыжах» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
44-63	Лёгкая атлетика 44.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой 45-48. Прыжок в длину с разбега 49-52. Броски набивного мяча 53-56.Беговые упражнения скоростной и координационной направленности 57.Челночный бег 58-60. Бег с преодолением препятствий 61-62. Бег с ускорением и торможением 63. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	20	Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1642480?	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой

		<p>menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</p>	<p>нием и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Тема «<i>Броски набивного мяча</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Тема «<i>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - выполняют упражнения: 1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7— ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.). - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во</p>
--	--	---	--	---

					время урока.
64-78	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>64. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>65. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки</p> <p>66-69. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>70-73. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p> <p>74-78. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	15	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</p> <p>Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</p> <p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</p> <p>Урок «Я играю не один» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</p> <p>Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</p> <p>Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</p> <p>Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</p> <p>Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ)</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>Тема «<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры. <p>Тема «<i>Спортивные игры</i>» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); <ol style="list-style-type: none"> 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): <ol style="list-style-type: none"> 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;

		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ Урок «Удар внутренней сторо-</p>		<p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
--	--	--	--	--

			<p>ной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</p> <p>Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</p> <p>Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</p>		
Прикладно-ориентированная физическая культура – 21 часа					
79-102	<p>79. Правила соревнований по комплексу ГТО</p> <p>80-86. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>87-96. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p> <p>97-98. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>99-100. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p>	21	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «ФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ol style="list-style-type: none"> 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических</p>

	101-102. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/		качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
--	---	--	---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся.
-------	--------------	--------------	---	------------------------	---

		сов			<i>Виды деятельности.</i>
Знания о физической культуре – 2 часа					
1-2	<p>1. Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>2. Из истории развития национальных видов спорта</p>	2	<p>Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</p> <p>Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России.</p>	<p>Тема «<i>Из истории развития физической культуры в России</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. <p>Тема «<i>Из истории развития национальных видов спорта</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеоролик с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Способы самостоятельной деятельности – 5 часов					
3-7	<p>3. Самостоятельная физическая подготовка</p> <p>4-5. Оценка годовой динамики показателей физического развития</p>	5	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)</p>	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организ-</p>	<p>Тема «<i>Самостоятельная физическая подготовка</i>» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий

<p>и физической подготовленности</p> <p>6-7.Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>	<p>ма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической</p>	<p>физической подготовкой в домашних условиях</p> <p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): <ol style="list-style-type: none"> 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <p>Тема «<i>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития
---	--	---	---	--

				культурой.	<p>и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> 1— проводят тестирование осанки; 2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения. <p>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> 1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Физическое совершенствование – 95 часов					
	Оздоровительная физическая культура	2	Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2180908?	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц
	8. Упражнения для профилактики нару-				

8-9	шения осанки 9.Закаливание орга- низма		<p>menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> <p>Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</p>	<p>расслабление мышц спины</p> <p>и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений</p> <p>с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание</p> <p>в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>спины:</p> <p>1) и. п. — о. с. 1-4 — руки вверх, встать на носки; 5-8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1-2 — локти вперёд; 3-4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1-2 — наклон вперёд (спина прямая); 3-4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1-3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1)и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1-3 — подъём туловища вверх; 3-4 — и. п.;</p> <p>2)и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1-3 —подъём туловища вверх, 2-4 — и. п.;</p> <p>3)и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2-3 — удержание; 4 — и. п.;</p> <p>5-8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4)и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.;</p> <p>3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1)и. п. — стойка руки на поясе; 1-4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2)и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.;</p> <p>3—4 — то же,но касанием правой рукой левой ноги;</p>
-----	--	--	---	---	--

					<p>3)и. п. — стойка руки в замок за головой; 1-4 — вращение туловища в правую сторону; 5-8 — то же, но в левую сторону; 4)и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2-3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5-8 — то же, но с правой ноги; 5)и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1-4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6)и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7)скрестный бег на месте. Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал): - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. -инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>
<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч.)</i>					
10-25	<p>Гимнастика с основами акробатики 10.Правила поведения на уроках физической культуры 11. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений 12-13. Акробатическая</p>	16		<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражне-</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «<i>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p>

	<p>комбинация</p> <p>14-15. Упражнения акробатической комбинации</p> <p>16-17. Опорный прыжок</p> <p>18-19. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка</p> <p>20-21. Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры</p> <p>21-22. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом</p> <p>23-25. Танцевальные упражнения</p>			<p>ний. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	<p>- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1</p> <p>И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2</p> <p>И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p>
--	---	--	--	--	--

				<p>3 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 5 — наклоняя голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, пережаться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 12 — встать в и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Тема «<i>Опорной прыжок</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперед-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыги-</p>
--	--	--	--	--

				<p>ванием (по фазам движения и в полной координации). Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ol style="list-style-type: none"> 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. <p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: <ol style="list-style-type: none"> 1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: <ol style="list-style-type: none"> 1-4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; - выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.
--	--	--	--	--

					-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
26-43	<p>Лыжная подготовка</p> <p>26. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>27. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>28-30. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</p> <p>31-32. Скольжение с небольшого склона</p> <p>33-37. Совершенствование техники передвижения на лыжах</p> <p>38-40. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</p> <p>41-43. Совершенствование техники торможения плугом при спуске</p>	18	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</p> <p>Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;

					<p>- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
44-63	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>44.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>45-48. Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов</p> <p>49-52. Броски набивного мяча 1 кг</p> <p>53-56.Беговые упражнения скоростной и координационной направленности</p> <p>57.Челночный бег</p> <p>58-60. Бег с преодолением препятствий</p> <p>61-62. Бег с ускорением и торможением</p> <p>63. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 м.</p>	20	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</p> <p>Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p> <p>Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</p> <p>Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «<i>Прыжок в длину с разбега</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>— спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>— спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>— прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>— прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p>Тема «<i>Броски набивного мяча</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p>

		<p>Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</p>	<p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p>Тема «<i>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 3 × 10 м; 2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7— ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.). <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
--	--	---	---

<p>64-78</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>64. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>65-66. Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>67-68. Технические действия игры волейбол</p> <p>69-70. Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности</p> <p>71-72. Технические действия игры баскетбол</p> <p>73-74. Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p>75-76. Технические действия игры футбол</p> <p>77-78. Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой дея-</p>	<p>15</p>	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</p> <p>Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</p> <p>Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</p> <p>Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p> <p>Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</p> <p>Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</p> <p>Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических</p>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. <p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники
--	-----------	--	---	--

	<p>тельности</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ)</p>	<p>действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «<i>Технические действия игры баскетбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «<i>Технические действия игры футбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, нала-</p>
--	------------------	---	--	---

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/		живанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
Прикладно-ориентированная физическая культура – 21час					
79-102	79. Правила соревнований по комплексу ГТО 80-86. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО 87-96. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. 97-98. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы. 99-100. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	21	Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2001241?	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики с тифлокомментированием): - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

	101-102. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей		menuReferrer=catalogue Урок «Кроль!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/		- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
--	---	--	---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

5 класс (102 часа)

№ п/п	Тема, раздел	Кол-во часов	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся. <i>Виды деятельности.</i>
Знания о физической культуре – 2 часа					
1-2	<p>1. Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>2. Из истории развития национальных видов спорта</p>	2	<p>Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</p> <p>Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России.</p>	<p>Тема «<i>Из истории развития физической культуры в России</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. <p>Тема «<i>Из истории развития национальных видов спорта</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеоролик с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
Способы самостоятельной деятельности – 5 часов					
	3. Физическая подготовка.	5	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)	Физическая	Тема « <i>Самостоятельная физическая подготовка</i> » (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеоролик с

3-7	<p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>4. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>5. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>6-7. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>	<p>подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при</p>	<p>тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях <p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): <ol style="list-style-type: none"> 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <p>Тема «<i>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности
-----	--	--	---	--	--

				<p>травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>ности по учебным четвертям по образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> 1— проводят тестирование осанки; 2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения. <p>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> 1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
<p>Физическое совершенствование – 95 часов</p>					

8-9	<p>Оздоровительная физическая культура</p> <p>8. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p> <p>9. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	2	<p>Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> <p>Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины</p> <p>и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений</p> <p>с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание</p> <p>в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с
-----	--	---	---	---	--

					<p>касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте.</p> <p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>
<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч.)</i>					
10-25	<p>Гимнастика с основами акробатики 10.Правила поведения на уроках физической культуры 11. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и ак-</p>	16		<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в</p>

<p>робатических упражнений</p> <p>12-15. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>16-17. Опорный прыжок</p> <p>18-19. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка</p> <p>20-21. Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры</p> <p>21-22. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p> <p>23-25. Танцевальные упражнения</p>			<p>гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	<p>конкретных ситуациях.</p> <p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. <p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;
--	--	--	---	---

				<p>8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Тема «<i>Опорной прыжок</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием,</p>
--	--	--	--	---

					<p>выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <p>1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: <p>1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1-4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
26-43	<p>Лыжная подготовка</p> <p>26. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>27. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>28-30.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</p> <p>31-32.Скольжение с небольшого склона</p> <p>33-37. Совершенствование техники пере-</p>	18	<p>Урок «Льжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</p> <p>Урок «Спуски. Какие они?»</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Тема «<i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p>

	<p>движения на лыжах</p> <p>38-40. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</p> <p>41-43. Совершенствование техники торможения плугом при спуске</p>		<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</p>		<p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдаю и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравниваю его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
44-63	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>44.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>45-46. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p>	20	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</p> <p>Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</p> <p>Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/69635?menu</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Тема «<i>Прыжок в длину с разбега</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>— спрыгивание с горки матов с выполнением техники призем-</p>

<p>47-48. Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов 49-52. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Броски набивного мяча 1 кг 53-56. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности 57. Челночный бег 58-60. Бег с преодолением препятствий 61-62. Бег с ускорением и торможением 63. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 м.</p>	<p>Referrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</p>	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>ления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал,</p>
---	--	---	---

					<p>видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения: 1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 3 × 10 м; 2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладинына уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7— ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.). <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
64-78	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>64. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>65-66. Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>67-68. Технические действия игры волейбол</p>	15	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</p> <p>Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных</p>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p>

<p>69-70. Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности</p> <p>71-72. Технические действия игры баскетбол</p> <p>73-74. Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p>75-76. Технические действия игры футбол</p> <p>77-78. Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности</p>		<p>Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</p> <p>Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p> <p>Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</p> <p>Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</p> <p>Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</p> <p>Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</p> <p>Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</p> <p>Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</p> <p>Урок «Мяч летит, руки вверх!»</p>	<p>технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный</p>
--	--	---	---	---

		<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</p>		<p>диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики); наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
--	--	---	--	---

<p>79-102</p>	<p>79. Правила соревнований по комплексу ГТО 80-86. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО 87-96. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. 97-98. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы. 99-100. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. 101-102. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>21</p>	<p>Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue Урок «Кроль!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>
---------------	---	-----------	---	--	---

