

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"  
Советского района Курской области

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 1

Директор школы

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя  
общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области  
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Е.А. Атанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебного предмета

«Физическая культура»

(1 – 4 классы)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

#### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- 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;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС НОО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели, 2-4 кл. – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	2	66
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
Всего		270

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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; 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).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. 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 обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**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.

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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. 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 спортивных игр (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.

*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.

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 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. 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.

**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.

**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».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. 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. 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.

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

### **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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### **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.

По окончании **1 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:



У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

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

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

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

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **2 класса** у обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **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 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 и 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 ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 класс**

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противоходом 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 прироста в их показателях.

### **4 класс**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 и плавательной 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»  
1 класс (66 ч)**

Тематические блоки, темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>			
Знания о физической культуре	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</li> </ul>	<p>Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a></p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a></p> <p>Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a></p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b>			
Режим дня школьника	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</li> </ul>	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b>			
Гигиена человека.	1	Беседа с учителем, использование	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)

<p><i>Осанка человека.</i></p> <p><i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i></p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>видеофильмов и иллюстративного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> <li>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>- 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);</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a></p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a></p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a></p> <p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
--	-------------------	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- 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).</li> </ul>	
<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (48 ч.)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	27	<p>Учебный диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul> <p>Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</li> </ul>	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a></p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a></p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a></p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/6159">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/6159</a></p>



	<p>Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p>Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>- 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);</li> <li>- разучивают упражнения в гимнастических</li> </ul>	<p><u>0/</u></p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
--	---	--

		<p>прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li> </ul>	
<i>Лыжная подготовка</i>	12	<p>Практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul> <p>С использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a></p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)</p>

		<p>техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>  Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
<i>Лёгкая атлетика</i>	8	<p>Объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетки. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>  Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>  Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>  Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)</p>

	<p>одному с невысокой скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>  Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>  Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>
--	---	---

		<p>площадки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	4	<p>Объяснение учителя, видеоматериал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры.</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч)</b>			
Подготовка к выполнению нормативных требований	10	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)

комплекса ГТО		комплекса ГТО.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
---------------	--	----------------	---

**2 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>	2	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении</li> </ul>	<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Первые соревнования» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>          Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)</p>

		<p>первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (7 ч)</b>			
<b>Физическое развитие и его измерение.</b>	7	<p>Объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <li>- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</li> </ul> <p>Диалог с учителем, иллюстративный материал,</p>	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a></p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a></p> <p>Видео «Физические качества» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a></p>

	<p>видеоролики, рисунки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p>Рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</li> <li>- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p>Рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит</li> </ul>	<p>Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a></p> <p>Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</a></p>
--	---	---



	<p>проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li><li>- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li><li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li><li>- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li></ul> <p>Рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</li><li>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li><li>- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li><li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li><li>- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти</li></ul>	
--	---	--

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

		<p>заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p>Учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>- составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>- проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</li> </ul>	
<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>  <b>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b></p>			
Занятия по укреплению здоровья.	1	<p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> </ul>	<p>Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a></p>
Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и</li> </ul>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/1689">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/1689</a></p>

	<p>последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>3 — обтирание спины (от боков к середине);</li> <li>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</li> <li>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</li> </ol> </li> </ul> <p>Образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>- записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p>Самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц);</li> </ul>	<p><u>16/</u>  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue">Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ)   https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</a></p>
--	---	---

		усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 ч)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	2 1	<p>Рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</li> </ul> <p>Образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- 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);</li> <li>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> </ul>	<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a></p> <p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a></p> <p>Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</li> </ul> <p>Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p>Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul> <p>Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>- обучаются перебрасыванию мяча с одной</li> </ul>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a></p>
--	--	---

		<p>руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>	
Лыжная подготовка	12	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>- изучают правила поведения при</li> </ul>	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>  Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ)</p>

	<p>передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li> <li>- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li> <li>- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li> <li>- обучаются имитационным упражнениям</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a> Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a> Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a></p>
--	---	--



		<p>подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</li> <li>- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</li> <li>- разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li> <li>- обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</li> </ul>	
Лёгкая атлетика	10	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с</li> </ul>	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>  Урок «Метание на точность» (РЭШ)</p>

	<p>невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</li> </ul> </li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</li> </ul> </li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>- разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>- обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>- обучаются напрыгиванию на невысокую</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a> Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a></p>
--	---	--

	<p>горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li></ul> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.);</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li><li>- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li></ul> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li><li>- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li><li>- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li></ul>	
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</li> </ul>	
Подвижные игры	6	<p>Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют содержание</li> </ul>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>  Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>  Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  Урок «Обведение препятствий» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  Урок «Стойки игрока» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>  Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>  Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a></p>

		<p>подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</li> </ul>	<p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a></p> <p>Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a></p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)</b>			
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	8	<p>Рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>- совершенствуют <b>технику тестовых упражнений</b>, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> <li>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</li> <li>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</li> </ul> </li> </ul> <p>Рефлексия: демонстрация прироста</p>	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p> <p>Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a></p> <p>Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a></p> <p>Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a></p>

		показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	
--	--	---	--

**3 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>	2	<p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.</li> </ul>	<p>Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a></p> <p>Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue</a></p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>			
<b>Виды физических упражнений, используемых на уроках.</b>	1	<p>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные</li> </ul>	<p>Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a></p>
<b>Измерение пульса на уроках физической культуры.</b>	1		<p>Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Как ты переносишь физическую</p>

<p><b>Физическая нагрузка.</b></p>	<p>1</p>	<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, учебный диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, учебный диалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>- составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>- измерение пульса после выполнения</li> </ul>	<p>нагрузку, покажет пульс» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue</a>  Видео «Физкультминутка» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</a></p>
------------------------------------	----------	---	--

		<p>физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</li> </ul>	
<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>  <b>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b></p>			
<p><b>Закаливание организма.</b></p> <p><b>Дыхательная и зрительная гимнастика.</b></p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul> <p>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений</li> </ul>	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p> <p>Урок «Закаливание» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a></p> <p>Урок «Осанка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a></p> <p>Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a></p>



		<p>дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>2— отдыхают 2-3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</li> <li>3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</li> </ul> <p>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</li> </ul>	
<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (54 ч)</b>			
Гимнастика с основами	2	Образцы упражнений и команд, видеоролики и	Урок «Обучение строевым командам»

<p>акробатики</p>	<p>2</p>	<p>иллюстративный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ul style="list-style-type: none"> <li>— «Класс, по три рассчитайсь!»;</li> <li>— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> </ul> </li> <li>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ul style="list-style-type: none"> <li>— «В колонну по три налево шагом марш!»;</li> <li>— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</li> </ul> </li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</li> <li>- 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);</li> <li>- разучивают технику лазанья по канату (по</li> </ul>	<p>(МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Лазанье по канату» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>  Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue</a></p>
-------------------	----------	---	---

	<p>фазам движения и в полной координации).</p> <p>Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>- 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);</li> <li>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> <li>- 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).</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне</li> </ul>	<p>Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p> <p>Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Танец полька» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Видео «Галоп» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</a></p>
--	--	---

	<p>грудь;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</li> <li>- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения</li> </ul>	
--	--	--

		<p>(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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul> <p>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>- разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)и. п. — основная стойка;       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть;</li> <li>2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону;</li> <li>3 — повернуть ноги в левую сторону;</li> <li>4 — принять и. п.;</li> </ol> </li> <li>2)и. п. — основная стойка, руки на поясе;       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой;</li> <li>2 — и. п.;</li> <li>3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой;</li> <li>4 — и. п.;</li> </ol> </li> <li>3)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;       <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 — вращение головой в правую сторону;</li> <li>3-4 — вращение головой в левую сторону;</li> </ol> </li> <li>4)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</li> </ol>	
--	--	---	--

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

	<p>руки на поясе; 1 — 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>Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов:</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</p>	
--	---	--

		<p>выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>- разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
Лёгкая атлетика	1 0	<p>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 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>Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</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>Урок «История происхождения легкой атлетки. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a></p> <p>Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a></p> <p>Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a></p> <p>Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Челночный бег» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a></p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий</p>



		<p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя, через, находящуюся впереди на небольшой высоте, планку.</p> <p>Объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <p>1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7— ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.).</p>	<p>старт» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>  Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a></p>
Лыжная подготовка	12	<p>Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>— одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого</p>	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>  Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)</p>

		<p>склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</li> <li>— двухшажный ход в полной координации.</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</li> </ul> <p>Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a> Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a></p>
Плавательная подготовка	2	<p>Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и на спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.</p>	
Подвижные и спортивные игры	8	<p>Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы</li> </ul>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a></p> <p>Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a></p>

	<p>технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>- играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); <ol style="list-style-type: none"> <li>1— основная стойка баскетболиста;</li> <li>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</li> </ol> </li> <li>- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча</li> </ol> </li> </ul>	<p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a></p> <p>Урок «Я играю не один» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a></p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a></p> <p>Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a></p> <p>Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a></p> <p>Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a></p> <p>Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a></p> <p>Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a></p> <p>Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ)</p>
--	---	---

		<p>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><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a> Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a> Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a> Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a> Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a> Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a> Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a> Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a></p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)</b>			

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 степень"» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «ФСК "ГТО" 2 степень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 степень"» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a></p>
---	---	--	--

**4 КЛАСС  
68 часов**

Тематические блоки, темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>			

<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>2</p>	<p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>- 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;</li> <li>- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</li> </ul> <p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a></p> <p>Урок «Виды спорта» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a></p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a></p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности ( 3 ч)</b></p>			
<p><b>Самостоятельная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Профилактика предупреждения травм и оказания первой медицинской помощи при их возникновении.</b></p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>Диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</li> </ul> <p>Объяснение учителя, иллюстративный</p>	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a></p>

	<p>материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li><li>- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li><li>- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):<ol style="list-style-type: none"><li>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li><li>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li><li>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</li></ol></li></ul> <p>Рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li><li>- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по</li></ul>	
--	--	--

	<p>учебным четвертям по образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> <li>1— проводят тестирование осанки;</li> <li>2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ul> </li> <li>- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения.</li> </ul> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>- 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"> <li>1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных</li> </ul> </li> </ul>	
--	---	--



		частях тела; отморажение пальцев рук); 2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b>			
<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</b>	1	Иллюстративный материал, видеоролики: - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 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;	Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
<b>Закаливание организма.</b>	1	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.; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 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.;	Урок «Закаливание» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>

		<p>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;</p> <p>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> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1)и. п. — стойка руки на поясе; 1-4 — поочерёдно 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.;  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;</p> <p>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;</p>	
--	--	--	--

		<p>5)и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1-4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста;</p> <p>б)и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7)скрестный бег на месте.</p> <p>Рассказ учителя, иллюстративный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>- обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</li> </ul>	
<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (55 ч)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	1 7	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</li> </ul> <p>Консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</li> <li>- разучивают упражнения акробатической</li> </ul>	<p>Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a></p> <p>Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a></p> <p>Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a></p> <p>Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a></p> <p>Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения низкой и высокой</p>

	<p>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, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени,</p>	<p>перекладинах НОО» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a></p> <p>Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a></p> <p>Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue</a></p>
--	---	--

	<p>перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>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>Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:</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);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного</p>	
--	--	--

	<p>прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li> </ol> <p>Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</li> </ol> <p>Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец танца</li> </ul>	
--	---	--

		<p>«Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ul> </li> <li>- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</li> </ul> </li> <li>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>	
Лёгкая атлетика	5	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Учебный диалог, образец учителя,</p>	<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  Урок «Лёгкая атлетика» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>  Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ)</p>

		<p>иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</li> <li>4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> </ol> </li> <li>- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a></p>
Подвижные и спортивные игры	3	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</li> </ul> <p>Диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик:</p>	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Играем все!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>          Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/1953">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/1953</a></p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>- самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</li> </ul>	<p><a href="#">11/</a> Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a></p>
Лыжная подготовка	12	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> <li>- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в</li> </ul>	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a></p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a></p> <p>Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a></p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a></p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a></p>

Лёгкая атлетика	5	<p>полной координации.</p> <p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>- выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>- выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>- выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> </ul>	<p>Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p> <p>Урок «Техника метания мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p> <p>Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a></p>
-----------------	---	---	--

		<p>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполнение положения натянутого лука;</li> <li>2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> </ol> <p>- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	
Плавательная подготовка	3	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.</p>	
Подвижные и спортивные игры	10	<p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</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;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <p>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>- самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p>	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a></p> <p>Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a></p> <p>Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a></p>

	<p>- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники 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>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</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</p>	<p>Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a></p> <p>Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a></p> <p>Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a></p> <p>Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a></p> <p>Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a></p> <p>Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a></p> <p>Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a></p> <p>Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a></p> <p>Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a></p> <p>Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ)</p>
--	--	--

		<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> <li>- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a></p> <p>Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a></p> <p>Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a></p> <p>Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a></p> <p>Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a></p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)</b>			
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<p>Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</a></p>

			<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue">mplates/2395950?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Кроль!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a> Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a></p>
--	--	--	---