Приложение

к основой общеобразовательной программе

начального общего образования

МБОУ "Степановская СОШ"

Верхнекетского района Томской области

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**"Физическая культура" 1-4 класс**

Уровень образования: НОО

Уровень программы: базовый

Целевая аудитория: 1-4 класс

**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 обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности школы в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

***Патриотическое воспитание:***

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

***Гражданское воспитание:***

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

***Ценности научного познания:***

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

***Формирование культуры здоровья:***

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

***Экологическое воспитание:***

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

 - 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;

*коммуникативные УУД:*

- 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;

*регулятивные УУД:*

- 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 **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими 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;

*коммуникативные УУД:*

- 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;

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

*регулятивные УУД:*

- 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 **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 ;

*коммуникативные УУД:*

- 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;

*регулятивные УУД:*

- 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 окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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;

*коммуникативные УУД:*

- 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, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 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 первом классе обучающийся научится:

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

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

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки 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 втором классе обучающийся научится:

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

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

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

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- выполнять движение 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- 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 1 КЛАСС 66 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Тематические блоки, темы** | **Номер и тема урока** | **Количество часов** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Знания****о физической культуре** | 1.Понятие «физическая культура». | 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | Тема *«Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):- обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/>Урок «Физические качества» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/>  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | 2. Режим дня. | 1 | Режим дня, правила его составления и соблюдения | Тема *«Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>  |
| **Физическое совершенствование (92 ч).** *Оздоровительная физическая культура* | 3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.4. Осанка человека.5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | 3 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | Тема *«Личная гигиена и гигиенические процедуры»* (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Тема *«Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). Тема *«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыханияи работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> Урок «Закаливание» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/>  |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура (48 ч.)* Гимнастика с основами акробатики | 6. Правила поведения на уроках физической культуры7. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.8. Исходные положения в физических упражнениях: упоры.9. Исходные положения в физических упражнениях: седы.10. Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.11-12. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.13-14. Строевые упражнения: повороты направо и налево.15-16. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.17-18. Гимнастическиеупражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.19-20. Гимнастическиеупражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.21-22. Гимнастическиеупражнения: стилизованные гимнастические прыжки.23-24. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.25-26. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.27-28. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.29-30. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.31-32. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 27 | Правила поведенияна уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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. Гимнастическиеупражнения: 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. | Тема *«Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог):- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Тема *«Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Тема «*Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.Тема *«Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);- 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);- 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);- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) Тема *«Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/> Урок «Скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/> Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/>  |
| Лыжная подготовка | 33-34. Строевые команды в лыжной подготовке.35-36. Основная стойка лыжника.37-38. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.39-40. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).41-42. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | 12 | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | Тема *«Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Тема *«Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/> Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/>  |
| Лёгкая атлетика | 45. Равномерное передвижение в ходьбе.46. Равномерное передвижение в беге.47-48. Прыжок в длину с места.49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 8 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длинуи высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. | Тема *«Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) Тема *«Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):- знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.Тема *«Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/> Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/>  |
| Подвижныеи спортивные игры | 53. Считалки для проведения совместных подвижных игр.54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей56. Подвижные игры с бегом и прыжками | 4 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | Тема *«Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал):- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);- играют в разученные подвижные игры. | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) [htt ps://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/)Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/>  |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура*  | 57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.61. Метание теннисного мяча в цель.62. Эстафеты с мячами.63. Челночный бег.64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 10 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовкак выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | *Рефлексия*: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/>  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС 68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Тематические блоки, темы** | **Номер и тема урока** | **Количество часов** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Знания****о физической культуре** | 1. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры2. Зарождение Олимпийских игр древности  | 2 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). | Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue> Урок «Первые соревнования" (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/>  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | 3.Физическое развитие4.Физические качества5. Сила как физическое качество6. Быстрота как физическое качество7. Выносливость как физическое качество8. Гибкость как физическое качество9. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре | 7 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре | *Тема «Физическое развитие»* (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Тема «*Сила как физическое качество*» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу какфизическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Тема «*Быстрота как физическое качество*» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.Тема «*Выносливость как физическое качество*» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «выносливость», рассматриваютвыносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «*Гибкость как физическое качество*» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «*Развитие координации движений*» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.Тема «*Дневник наблюдений по физической культуре*» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;- составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);- проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). | Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/> Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> Видео «Физические качества» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue> Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/> Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue> Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue> Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/> Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue> Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue>  |
| **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура* | 10. Закаливание организма11. Утренняя зарядка | 2 | Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях | Тема «*Закаливание организма*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;- рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;- разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);3 — обтирание спины (от боков к середине);4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). Тема «*Утренняя зарядка*» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;- записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Тема «*Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки*» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). | Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue>  |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики | 12. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики13-14. Строевые упражнения и команды15-16. Строевые командыв построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному17-18. Строевые командыпри поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении19-20. Передвижениев колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения21-22. Гимнастическая разминка23-24. Упражнения с гимнастической скакалкой25. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте26-27. Упражнения с гимнастическим мячом28. Повороты и наклоны с мячом в руках29. Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений30. Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой и мячом 31-32. Танцевальные движения | 21 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые командыв построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижениев 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, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | Тема «*Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастикии акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «*Строевые упражнения и команды*» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);- 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);- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» Тема «*Гимнастическая разминка*» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Тема «*Упражнения с гимнастической скакалкой*» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Тема «*Упражнения с гимнастическим мячом*» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;- составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Тема «*Танцевальные движения*» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации);- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение. | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue> Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue> Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue> Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue> Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/>  |
| Лыжная подготовка | 33-34. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой35-36. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом37-38. Спуски на лыжах39-40. Подъемы на лыжах41-42. Торможение лыжными палками и падением на бок43-44. Повторение изученных упражнений на лыжах | 12 | 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. | Тема «*Правила поведения на занятиях лыжной* *подготовкой*» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «*Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом*» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.Тема «*Спуски и подъёмы на лыжах*» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;- обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);- обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Тема «*Торможение лыжными палками и падением на бок*» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;- разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);- наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. | Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/> Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/> Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/> Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191> 096/Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/> Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/>Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> Урок «Итоговый урок «Все на лыжи»!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/>  |
| Лёгкая атлетика | 45. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой46-47. Броски мяча в неподвижную мишень48-49. Сложно координированные прыжковые упражнения50-51. Прыжок в высоту с прямого разбега52. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке53-54. Сложно координированные беговые упражнения | 10 | 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 передвижения.Беговые сложно-координационные упражнения: ускоренияиз разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  | Тема «*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой*»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «*Броски мяча в неподвижную мишень*» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Тема «*Сложно координированные прыжковые упражнения*» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:1 — толчком двумя ногами по разметке;2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Тема «*Прыжок в высоту с прямого разбега*» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):- наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;- разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;- обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;- обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;- выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Тема «*Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке*» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):- наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;- разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;- разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.);- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Тема «*Сложно координированные беговые упражнения*»(рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180º);- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). | Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/>Урок «Метание на точность» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/> Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/> Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/> Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/> Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/>  |
| Подвижные игры | 55-56. Технические действия игры баскетбол57 Правила подвижных игр с элементами баскетбола58-59. Технические действия игры футбол60. Правила подвижных игр с элементами футбола | 6 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;- разучивают подвижные игры на развитие равновесияи участвуют в совместной их организации и проведении. | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/> Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/> Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/> Урок «Стойки игрока» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/> Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/> Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/> Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/> Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/> Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/> Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/> |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 61. Правила соревнований по комплексу ГТО62-63. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО64-65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей | 8 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | Тема «*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО*» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/> Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/> Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/> Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/>  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС 68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Тематические блоки, темы** | **Номер и тема урока** | **Количество часов** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Знания****о физической культуре** | 1. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Правила поведения на уроках физической культуры2. История появления современного спорта. | 2 | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. | Тема «*Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue>  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | 3. Виды физических упражнений4. Измерение пульса на уроках физической культуры5. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 3 | 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 комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | Тема «*Виды физических упражнений*» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначениедля занятий физической культурой;- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;- выполняют соревновательные упражнения и объясняютих отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). Тема «*Измерение пульса на уроках физической культуры»*(объяснение и образец учителя, учебный диалог): - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Тема «*Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой*» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;- составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;- измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). | Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue> Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue> Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышениечастоты сердечных сокращений» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue> Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue> Видео «Физкультминутка» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue> Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue>  |
| **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура* | 6. Закаливание организма7. Дыхательная гимнастика8. Зрительная гимнастика | 3 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | Тема «*Закаливание организма*» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. Тема «*Дыхательная гимнастика*» (объяснение учителяс использованием иллюстративного материала, видеороликов):- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);- выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1— выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;2— отдыхают 2-3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Тема «*Зрительная гимнастика*» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). | Урок «Закаливание водой» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/> Урок «Закаливание» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue> Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/> Урок «Осанка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/> Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue> Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue> Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/>  |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики | 9-10. Строевые команды и упражнения11-12. Лазанье по канату13-14. Передвижения по гимнастической скамейке15-16. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке17-18. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом19-20. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом.21-22. Прыжки через скакалку23-24. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью25-26. Ритмическая гимнастика27-28. Танцевальные упражнения29. Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений30. Совершенствование выполнения упражнений на гимнастической скамейке31. Совершенствование выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке32. Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой | 24 | 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; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением 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. | Тема «*Строевые команды и упражнения*» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):- разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:— «Класс, по три рассчитайсь!»;— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:— «В колонну по три налево шагом марш!»;— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» Тема «*Лазанье по канату*» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).Тема «*Передвижения по гимнастической скамейке*» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);- выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). Тема «*Передвижения по гимнастической стенке*» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Тема «*Прыжки через скакалку*» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;- разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Тема «*Ритмическая гимнастика*» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;- разучивают упражнения ритмической гимнастки:1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1-2 — вращение головой в правую сторону; 3-4 — вращение головой в левую сторону;4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 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 и 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, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;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.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Тема «*Танцевальные упражнения*» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): - повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;- разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением | Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue> Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue> Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue> Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке иКанату» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue> Урок «Техника лазания по наклонной скамейке.Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue> Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/>Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue> Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue> Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue> Урок «Упражнения со скакалкой с использованиемритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue> Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue> Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue> Урок «Танец полька» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue> Видео «Галоп» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue>  |
| Лыжная подготовка | 33-34. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом35-36. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода37-38. Повороты на лыжах способом переступания39-40. Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания41-42. Торможение плугом на лыжах43-44. Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона | 12 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. | Тема «*Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:— одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;— приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;— двухшажный ход в полной координации. Тема «*Повороты на лыжах способом переступания*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Тема «*Торможение плугом на лыжах*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue> Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue> Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue> Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/>  |
| Лёгкая атлетика | 45-46. Прыжок в длину с разбега47-48. Броски набивного мяча49-50. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности51. Челночный бег 52. Бег с преодолением препятствий53. Бег с ускорением и торможением54. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 10 | Прыжок в длинус 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 дистанции30 м. | Тема «*Прыжок в длину с разбега*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:— спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;— спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;— прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;— прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Тема «*Броски набивного мяча*» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Тема «*Беговые упражнения повышенной координационной сложности*» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- выполняют упражнения:1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;7 — ускорение с поворотом направо и налево;8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.). | Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/> Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue> Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue> Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue> Урок «Челночный бег» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue> Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/>  |
| Подвижные и спортивные игры | 55. Подвижные игры с элементами спортивных игр56. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки57-58. Баскетбол: ведение, ловля и передачабаскетбольного мяча59-60. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении61-62. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | 8 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передачабаскетбольного 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. | Тема «*Подвижные игры с элементами спортивных игр*» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;- играют в разученные подвижные игры. Тема «*Спортивные игры*» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);1 — основная стойка баскетболиста;2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/> Урок «Я играю не один» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/> Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/> Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/> Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/> Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/> Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/> Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/> Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/> Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/> Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/> Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/> Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/> Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/> Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/>  |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 63. Правила соревнований по комплексу ГТО64. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей | 6 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue> Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень"» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue> Урок «ФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue> Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/>Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue> Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС 68 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Тематические блоки, темы** | **Номер и тема урока** | **Количество часов** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Знания****о физической культуре** | 1.Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры2. Из истории развития национальных видов спорта | 2 | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спортав России. | Тема «*Из истории развития физической культуры в России*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества;- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Тема «*Из истории развития национальных видов спорта*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):- 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. | Урок «Развитие физической культуры в России" (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> Урок «Виды спорта» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue> Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/> Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/> Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/>  |
| **Способы самостоятельной деятельности** | 3. Самостоятельная физическая подготовка4. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности5. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 3 | 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 занятийфизической культурой. | Тема «*Самостоятельная физическая подготовка*» (диалогс учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. Тема «*Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу;- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:1 — проводят тестирование осанки;2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения.Тема «*Оказание первой помощи на занятиях физической культурой*» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/>   |
| **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура* | 6. Упражнения для профилактики нарушения осанки7. Закаливание организма | 2 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спиныи предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражненийс высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купаниев естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | Тема «*Упражнения для профилактики нарушения осанки*»(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; 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.;3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2-3 — удержание; 4 — и. п.; 5-8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:1) и. п. — стойка руки на поясе; 1-4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;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;3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1-4 — вращение туловища в правую сторону; 5-8 — то же, но в левую сторону;4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2-3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5-8 — то же, но с правой ноги;5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1-4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста;6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;7) скрёстный бег на месте. Тема «*Закаливание организма*» (рассказ учителя, иллюстративный материал):- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;- обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. | Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue> Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> Урок «Закаливание» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue> Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue> Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики | 8. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений9-10. Акробатическая комбинация11-12. Упражнения акробатической комбинации13-14. Опорной прыжок15-16. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка 17-18. Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры19-20. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом21-22. Танцевальные упражнения23-24. Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений | 17 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастическихи 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». | Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Тема «*Акробатическая комбинация*» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;- разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):Вариант 1 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;8 — встать и принять основную стойку.Вариант 2 И. п. — основная стойка;1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. п.;- составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Тема «*Опорной прыжок*» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Тема «*Упражнения на гимнастической перекладине*» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.Тема «*Танцевальные упражнения*» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;- разучивают движения танца, стоя на месте:1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:1-4 — небольшие подскоки на месте;5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение. | Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/> Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue> Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue> Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue>  |
| Лёгкая атлетика | 25. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении прыжковых упражнений)26-27. Упражнения в прыжках в высоту с разбега28-29. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации | 5 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | Тема «*Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой*» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- 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);- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Тема «*Упражнения в прыжках в высоту с разбега*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);- выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.  | Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue> Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/> Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/>  |
| Подвижные и спортивные игры | 30. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми31-32. Подвижные игры общефизической подготовки | 3 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.  | Тема «*Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми*» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Тема «*Подвижные игры общефизической подготовки*» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;- самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. | Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасностина занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue> Урок «Играем все!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/> Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/>  |
| Лыжная подготовка | 33-34. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой35-36. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом37-38. Скольжение с небольшого склона39-40. Совершенствование техники передвижения на лыжах41-42. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода43-44. Совершенствование техники торможения плугом при спуске | 12 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.Тема «*Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):- наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue> Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/> Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/> Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/>  |
| Лёгкая атлетика | 45. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении беговых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов)46-47. Беговые упражнения48-49. Метание малого мяча на дальность | 5 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | Тема «*Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой*» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- 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);- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Тема «*Беговые упражнения*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;- выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;- выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;- выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Тема «*Метание малого мяча на дальность*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;- разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;3 — сохранение равновесия после броска;- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. | Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/> Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/>  |
| Подвижные и спортивные игры | 50. Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми51-52. Технические действия игры волейбол53-54. Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности55-56. Технические действия игры баскетбол57-58. Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности59-60. Технические действия игры футбол61-62. Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности | 13 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняябоковая 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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Тема «*Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми*» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Тема «*Подвижные игры общефизической подготовки*» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;- самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.Тема «*Технические действия игры волейбол*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.Тема «*Технические действия игры баскетбол*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;- выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Тема «*Технические действия игры футбол*» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. | Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасностина занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue> Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/> Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/> Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/> Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/> Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/> Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/> Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/> Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/> Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/> Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/> Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/> Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/> Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/> Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/> Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/> Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/> Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/> Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/>  |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 63. Правила соревнований по комплексу ГТО64. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, метания.67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.68. «Учитесь плавать!» | 6 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативныхтребований комплексаГТО. | Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue> Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue> Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue> Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue> Урок «Кроль!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/> Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/>  |