

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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, волейбол, 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.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

## 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.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**1 класс**

## Личностные результаты

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## Метапредметные результаты

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.

## Предметные результаты

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 игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

# Личностные результаты

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

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.

# Предметные результаты

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**

# Личностные результаты

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

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 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 (триместрам); *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.

# Предметные результаты

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**

# Личностные результаты

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

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 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

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;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; — выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)**  |
| **1.1.**  | **Что понимается под физической культурой**  | **1**   | 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.  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoefizkultura-4143910.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html)    |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)**  |
| **2.1.**  | **Режим дня школьника**  | **1**  | 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).  | РЭШ. Урок №3. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168 916/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/) Сайт «Интернет-урок» [https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1klass/spisok-urokov/rezhim-dnya](https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya)  |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (64 часа)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**  |
| **3.1.**  | **Личная гигиена и гигиенические**  | **1**  | Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают  | Сайт «Инфоурок»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **процедуры. Осанка человека**  |  |  | положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; 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).  | [https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyozdorove-i-lichnaya-gigiena-klass3807021.html](https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html) РЭШ. Урок № 5. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/)[/168957/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/)  РЭШ. Рок № 6. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/)[/168978/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/)     |
| **3.2.**  | **Утренняя физкультминутки школьника**  | **зарядка в**  | **режиме**  | **и дня**  | **1**  | 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); разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).  | Видео урок: [https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6 WCZs](https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs) Сайт «Интернет-урок» [https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena](https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena)   |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)**  |
| 4.1. | Правила поведения и техника  | 1 | Знакомятся с правилами поведения на уроках физической  | Сайт «Инфоурок»  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  безопасности на уроках физической культуры | 324 | культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.  | [https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokahfizicheskoy-kulturi-3548632.html](https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html)   |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических** **упражнениях**  | 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).  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kultureishodnie-polozheniya-3128003.html](https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html)   |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью  | РЭШ. Урок № 26. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/)[523/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/)   |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**  | 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 (подбрасы- вание 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; поочерёд- ное 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).  | РЭШ. Урок № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168 896/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/) РЭШ. Урок № 30. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/)[621/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/)    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**  | 4 | Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют 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.  | РЭШ. Урок № 28. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/)[544/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/)   |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной** **подготовке**  | 1 | 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 лыжа- ми в руках.  | РЭШ. Урок № 18. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/)[641/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/)   |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение ступающим и** **шагом**  | **на лыжах скользящим**  | 5 | Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 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 передвиже- ния 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 во время прохож- дения учебной дистанции.  | РЭШ. Урок № 18. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223 641/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/) РЭШ. Урок № 19. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223 801/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/) РЭШ. Урок № 20. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189 419/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/) РЭШ. Урок № 21. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/691 68/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/) РЭШ. Урок № 22. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189 440/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/) Видеоуроки: [https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5f zg](https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg) [https://www.youtube.com/watch?v=OIrF\_pZoJ](https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII)[II](https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII)  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в** **ходьбе и беге**  | 4 | Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме-  | РЭШ. Урок № 10. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169 062/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | нением скорости передвижения с использованием метроно- ма; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене-нием скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой 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 чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kX BQ](https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ) [https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGY K8](https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8) [https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7](https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4)[FN4](https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4)    |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**  | 2 | 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 пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  | РЭШ. Урок № 12. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/)[103/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/)   |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**  | 2 | 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 впе- рёд-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.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv6](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)[2jA](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча** | 2 | Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж- ную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-metanie-malogo-myacha-s-mestaklass-2869478.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html) РЭШ. Урок № 11. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169 082/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1er KU\_0](https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0)  |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**  | 2 | Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.   | Видео урок: [https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) РЭШ. Урок № 9. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/)[041/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/)    |
| 4.13 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**  | 22 | 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.  | РЭШ. Урок № 43. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223 883/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/) РЭШ. Урок № 44. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189 765/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/) РЭШ. Урок № 45. [\https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/18 9786/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDt HY](https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY)  |
| **Итого по разделу**  | **54**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)**  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям**  | 8 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.  | <https://www.gto.ru/>  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **комплекса ГТО**  |  |  |  |
| **Итого по разделу**  | **8**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  | **66**  |   |   |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)**  |
| **1.1.**  | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.  | 1  | Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu2218354.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html) РЭШ. Урок № 1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223 903/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/) РЭШ. Урок № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190 521/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/)  |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)**  |
| 2.1. | Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры | **1**  | Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. 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; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и  | РЭШ. Урок № 6. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190 628/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/) Видеоуроки. <https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg>  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют 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.  |  |
| 2.2. | Сила, выносливость, физические качества  | как  | **1**  | Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.  Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах).  | РЭШ. Урок № 11. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190 732/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/) РЭШ. Урок № 15. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190 933/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ](https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ)    |
| 2.3. | Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений. | **1**  | Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; 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 тесто- вого 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; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA 4QA](https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA) РЭШ. Урок № 14. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/)[/190874/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/)    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнения наклон вперёд.  |  |
| 2.4. |  Дневник наблюдений по физической культуре | **1**  | 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).  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html](https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html)   |
| **Итого по разделу**  | **4**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (55 часов)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)**  |
| **3.1.**  | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | **1**  | 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): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской 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. 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).  | РЭШ. Урок № 4. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 575/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeI](https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88)[Z88](https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88)  [https://nsportal.ru/nachalnaya-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya)[shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya)  [https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrf w](https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw)    |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)**  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка**  | 132 | Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. 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).  | Презентации к уроку. <http://www.myshared.ru/slide/1423487/> [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/p rezentatsiia\_k\_uroku\_fizicheskoi\_kultury\_dlia\_](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz)[2\_go\_klassa\_dlia\_chego\_nuzhna\_raz](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz)   |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые** **упражнения и команды**  | 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!»  | РЭШ. Урок № 25. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/)[322/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/)   |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**  | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  | РЭШ. Урок № 29. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191 551/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | 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).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJ amk](https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk)   |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**  | 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.  | Видеоуроки: [https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSB YEM](https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM) [https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBH](https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8)[FQ8](https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8)    |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения.**  | 1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль- ных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с 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 музы- кальное сопровождение.  | Видеоурок. [https://yandex.ru/video/preview/?text=хоровод](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[ный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%2 0презентация&path=yandex\_search&parentreqid=1656252960600191-](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[454&from\_type=vast&filmId=1171998322069](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[9116611](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)   |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Сложно** **координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.**  | 2 | Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы  | Сайт «Инфоурок». [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (кубики, набивные мячи и т п ); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.  |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.**  | 4 | 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 разно- имённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.  | РЭШ. Урок № 30. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191 577/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/) Видеоуроки. [https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%2 0гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20 класс%20презентация&path=yandex\_search&parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)[2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)[3806&from\_type=vast&filmId=15954522984961545567](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)   |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения** **и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.** **Ступающий шаг.**  | 1 | Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.  | РЭШ. Урок № 17. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190 985/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII](https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k)[8k](https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k)   |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным** **ходом**  | 3 | Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.  | РЭШ. Урок № 20. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191 096/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/) РЭШ. Урок № 21. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191 155/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT\_L4](https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8)[EO8](https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8)   |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах**  | 2 | Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные  | РЭШ. Урок № 22. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226 158/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/) Видеоуроки [https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe](https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации).  | [de0](https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0)    |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  **Торможение лыжными** **палками и падением на бок**  | 2 | 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 упраж- нения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона  | РЭШ. Урок № 23. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191 207/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/) РЭШ. Урок № 24. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191 296/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwu](https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4)[ZP4](https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4)     |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения и техника безопасности на занятиях** **лёгкой атлетикой**  | 1 | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)[B1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)   |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.**  | 2 | Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  | РЭШ. Урок № 10. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190 706/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/) РЭШ. Урок № 13. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190 818/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77ID](https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM)[UM](https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM)  |
| 4.14.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**  | 1 | Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.  | Сайт «Инфоурок». [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovieuprazhneniya-1213402.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html)  Презентации. [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)[\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)    |
| 4.15.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого** **разбега**  | 2 | Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием 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.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv6](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)[2jA](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)   |
| 4.16.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**  | 2 | 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 180 ). Выполняют челночный бег.   | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) РЭШ. Урок № 8. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/)[654/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/)    |
| 4.17.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные** **беговые упражнения**  | 1 | Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (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, про- ползанием под гимнастической перекладиной).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs59](https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA)[6RA](https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.18.  |  *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Прыжок в длину с места.** **Многоскоки*.***  | 2 | 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 пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.  | Презентации. [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)[\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)  [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya \_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)    |
| 4.19.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега.**  | 1 | 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. Выполняют прыжок в длину с разбега.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S\_2 pQg](https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg) Презентации. [https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq9](https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c)[4c](https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c)   |
| 4.20.  |  *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр**  | 20 | 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;  | РЭШ. Урок № 33 - 51. <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKw](https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY)[YvPY](https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY)  [https://www.youtube.com/watch?v=1iTF\_Xky wbA](https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA) [https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP vztU](https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU) [https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ](https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ)    |
|  |  |  | наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  |  |
| **Итого по разделу**  | **54**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)**  |
| 5.1. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 8  | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют 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: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО  | <https://www.gto.ru/>[https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BV IB-4](https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4) [https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE](https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE)    |
| **Итого по разделу**  | **8**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  | **68**  |   |   |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)**  |  |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших  | 1  | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию  | РЭШ. Урок № 1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192 778/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | территорию России.  |  | России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.   | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Pb\_q6Mw](https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34)[ArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3PhQjBDrSLDAZC1hr34](https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34)  |
| 1.2 |  История появления современного спорта  | 1  | Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html)  |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)**  |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 1 | Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).  | РЭШ. Урок № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192 804/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHe](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)[ZUs](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)      |
| 2.2 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1 | 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)  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHe](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)[ZUs](https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs)  [http://sim-](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)[lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)   |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (64 часа)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1.1 | Закаливание организма | 1 | 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 состав- ленным графиком их проведения.  |  РЭШ. Урок № 3. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/)[861/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/)   |
| 3.1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. 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: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).  | Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-](https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html)[1-3-klassa-4402110.html](https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html) [https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html](https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html)     |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Строевые команды и упражнения. | 2 | 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!».  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGSt](https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs)[VFs](https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs)   |
| 4.2. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Лазанье по канату. | 2 | 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).  | Презентация. [https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema)    |
| 4.3. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Передвижение по гимнастической скамейке. | 2 |  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); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; 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).  | РЭШ. Урок № 24. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect /279091/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/) Презентация. <https://vk.com/video-59456915_456239129>Сайт «Инфоурок». [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)[4280569.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)    |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»* Передвижение гимнастической стенке | *с* по  | 2 | Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; 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; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRK v70](https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70)   |
| 4.5. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»* Прыжки через скакалку | *с*  | 1 | 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; 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.  | Презентация. [https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSn PMy0](https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMy0) РЭШ. Урок № 22. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/27](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/) [9043/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/)   |
| 4.6. |  *Модуль «Гимнастика* *основами акробатики»*  Кувырок вперед, стойка лопатках | *с* на  | 2 | Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jN kRc](https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 | Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастки. 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. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDl\_F HQk](https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDl_FHQk) [https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjs M0](https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0) [https://www.youtube.com/watch?v=xyl\_DGGJ](https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs)[2cs](https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs)   |
| 4.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега | 2 | 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.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw)[\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw)   |
| 4.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в высоту способом "Перешагивания"   | 2 | 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: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте;  | Презентация. [https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-itehnika-vyipolneniya](https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=w57DsBNtS0](https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0) РЭШ. Урок № 11. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации  | [553/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/)    |
| 4.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 | 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).
 | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=f\_\_xtBq4H go](https://www.youtube.com/watch?v=f__xtBq4Hgo) [https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05 0yA](https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA) РЭШ. Урок № 12. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/)[581/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/)     |
| 4.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание малого мяча. | 2 | 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: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-](https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s)[HZl59s](https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s)   |
| 4.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* Броски набивного мяча | 1 | 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.  | РЭШ. Урок № 9. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect /226375/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)[0k](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)   |
| 4.13.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Упражнения в передвижении на  | 5 | Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух-  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw](https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  лыжах одновременным двухшажным ходом |  | шажного 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.  | РЭШ. Урок № 29. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/)[590/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/)   |
| 4.14.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Повороты на лыжах способом "переступания." | 2 | 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.  |   |
| 4.15.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение плугом. | 1 | Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.  |   |
| 4.16.  | *Модуль «Лыжная подготовка»* Подъемы и спуски на лыжах.  | 2 | Выполняют спуск с пологого склона, подъём лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP\_ bJw](https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw) РЭШ. Урок № 27-28 [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/)[538/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/) [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193 564/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/)  |
| 4.17.  | *Модуль «Подвижные. и спортивные игры».* Подвижные игры с элементами спортивных игр.  | 15  | 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  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a 7\_4](https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4) РЭШ. Урок №№ 31-45. <https://resh.edu.ru/subject/9/3/>    |
| 4.18.  | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Спортивные игры. | **7**  | Наблюдают за образцами технических действий игры баскет- бол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6g Gsw](https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw) [https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz](https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 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): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.  | [Onw](https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw) [https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2w vnM](https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM) [https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLd uDA](https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA) РЭШ. Урок №№ 31-45. <https://resh.edu.ru/subject/9/3/>    |
| **Итого по разделу**  | **56**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)**  |
| 5.1. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  | **6**  | Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.  | [http://sim-](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)[lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura](http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura)  <https://gto.ru/norms>Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz 0k](https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |   |
| **Итого по разделу**  | **6**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  | **68**  |   |   |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел**  | **1. Знания о физической культур** | **е (1 час)**  |
| 1.1 | Из истории физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.  | развития  | 1  | 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. 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.  | РЭШ. УРОК № 1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/)[575/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/)   |
| **Итого п** | **о разделу**  |  | **1**  |   |   |
| **Раздел**  | **. Способы самостояте****2** | **льной деятел** | **ьности (3 часа)**  |
| 2.1 | Самостоятельная  | физическая  | 1 | Обсуждают содержание и задачи физической подготовки  | РЭШ. УРОК № 4.  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  | школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. 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): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.  | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/)[375/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/)   |
| 2.2 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 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 (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивдуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  | РЭШ. УРОК № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194 606/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/) Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-ocenivanie-fizicheskoypodgotovlennosti-559462.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html)  Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1](https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E)[-E](https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E)    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; 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 (триместре) происходят её изменения.  |  |
| 2.3 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 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): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).  | РЭШ. УРОК № 3. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194 632/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2w](https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ)[SuzQ](https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ)    |
| **Итого по разделу**  | **3**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (64 часа)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**  |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | **1**  | Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.   | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQ OTU](https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU) Сайт «Инфоурок». [https://infourok.ru/kompleks-fizicheskihuprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya579716.html](https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html)  |
| 3.1. | Закаливание организма | **1**  | 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.  | РЭШ. УРОК № 5. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/)[146/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/)  Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZ tuI](https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI)   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого по разделу**  | **2**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)**  |
|  | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | 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  | РЭШ. УРОК № 3.  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/)[632/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/) Сайт «Инфоурок» [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-preduprezhdenie-travmatizma-naurokah-gimnastiki-3125512.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html) Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI](https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI)   |
|  | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Акробатические комбинации. | 3 | Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).  | РЭШ. УРОК № 21. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195 364/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/) Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-](https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI)[4pBI](https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI) [https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6d S6I](https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I)  |
|  | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Опорный прыжок.  | 2 | 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: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной  | РЭШ. УРОК № 10. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195 097/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/) РЭШ. Урок № 23. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/)[792/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/)  Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtz](https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ)[VzQ](https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ)    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координации).  |  |
|  | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Упражнения на гимнастической перекладине. | 2 | Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные 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: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.  | Видеоурок.. [https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbO xwE](https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE)   |
|  | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Танцевальные упражнения. | 2 | Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.  | Видеоуроки. <https://ok.ru/video/2196452020534>  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | 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.  | РЭШ. УРОК № Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI](https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI)   |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 5 | 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;
 | РЭШ. УРОК № 14. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19 5211/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtz VzQ](https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. перешагивание через планку стоя боком на месте;
2. перешагивание через планку боком в движении;
3. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.

Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.  |  |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения. | 8 | 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.  | РЭШ. УРОК № 13. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224 459/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/) РЭШ. Урок № 14. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/)[5211/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/)   |
|  | *Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого мяча на дальность. | 6 | 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; 1. — имитация финального усилия;
2. — сохранение равновесия после броска.

Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.  | РЭШ. Урок № 8-9, 14. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/)[5211/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/) <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>  |
|  | *Модуль «Лыжная подготовка».* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1  | 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.  | Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI](https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI)   |
|  | *Модуль «Лыжная подготовка».* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 9 | 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  | РЭШ. УРОК № 26-30. <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4 CNo](https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo) [https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wx mxvk](https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk) [https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e](https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.  | [L\_OE](https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE)     |
|  | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 3 | 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 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.  | РЭШ. УРОК № 16. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/)[/195258/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/)  Видеоурок. [https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI](https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI)   |
|   | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры волейбол. | 5 | 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.  | РЭШ. УРОК № 38-44 <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>Видеоуроки. [https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194 ad955f7048fc0e](https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e)   |
|   | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры баскетбол. | 3 | 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; 1. бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);
2. бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;

выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.  | РЭШ. УРОК № 31-37. <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs](https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As)[5As](https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As)   |
|   | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Технические действия игры футбол. | 3 | 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.  | РЭШ. УРОК № 45-49. <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>Видеоурок. [https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbf ccd5eba0bedb9](https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9)   |
| **Итого по разделу**  | **54**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)**  |
| 5.1. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  | **8**  | Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX mw](https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw)   |
| **Итого по разделу**  | **6**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  | **68**  |   |   |