

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 9
от 30.08.2023

Утверждена
приказом 01-03/14
от 30.08.2023

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
(ID 3888289)
для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации программы - 4 года

Программу составила
Жукова Т.В.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественнонаучных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

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

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

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

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

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

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

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

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

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

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

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

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

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

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной

школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1

класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

- осваивать способы игровой деятельности.

2

класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

- кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные построения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять построения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

- демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3

класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4

класс

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) - нога вперёд, назад, в сторону;

- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);

- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам.

Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие («эшапе») - колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

2

класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования.

Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

Партёрная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) - вытянуть колени - подняться на полупальцы - опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, - перед собой, ловля скакалки («эша-пе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) - бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на 360° - ловля мяча - исходное положение.

Исходное положение - кувырок вперёд - «берёзка» - выход из «берёзки» кувырком назад.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом.

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3

класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения.

Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в

заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров. Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

4

класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевой участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаюсь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону. Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор).

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение показательных упражнений (на выбор). Тестирование (Приложение 2).

Тематическое планирование

1

класс

Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	1	<p>Тема «<i>Что понимается под физической культурой</i>» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</p> <p>Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</p>
Способы самостоятельной деятельности	1	<p>Тема «<i>Режим дня школьника</i>» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
Физическое совершенствование			
<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; 	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</p> <p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Тема <i>«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). 	<p>Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (48ч.)</i> Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>27</p>	<p>Тема <i>«Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. <p>Тема <i>«Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «исходное 	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/</p>

	<p>положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). <p>Тема <i>«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p>Тема <i>«Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) <p>Тема <i>«Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники 	<p>on/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>
--	---	--

		<p>учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Лыжная подготовка	12	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. 	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
Лёгкая атлетика	8	<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по 	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p>

		<p>одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <p>Тема «<i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. 	<p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>
Подвижные	4	Тема « <i>Подвижные игры</i> » (объяснение	Урок «Правила

и спортивные игры		<p>учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. 	<p>безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	10	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
Итого:	66		

Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	2	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). 	<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</p> <p>Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>
Способы самостоятельной деятельности	7	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением 	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</p> <p>Видео «Физические качества» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</p> <p>Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ)</p>

	<p>здоровья человека.</p> <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - разучивают упражнения на развитие 	<p>https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</p> <p>Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</p>
--	--	--

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

		<p>результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). 	
<p>Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	2	<p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <ol style="list-style-type: none"> 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка</i>» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест 	<p>Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</p>

		<p>занятий.</p> <p>Тема «<i>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</i>» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания). 	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	21	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема «<i>Строевые упражнения и команды</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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!» <p>Тема «<i>Гимнастическая разминка</i>» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями 	<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</p> <p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</p> <p>Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/152</p>

	<p>физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Тема «<i>Упражнения с гимнастической скакалкой</i>» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). <p>Тема «<i>Упражнения с гимнастическим мячом</i>» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; - составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. <p>Тема «<i>Танцевальные движения</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); 	<p>5159?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</p>
--	--	---

		<p>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	
Лыжная подготовка	12	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. <p>Тема «<i>Спуски и подъёмы на лыжах</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на 	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</p> <p>Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> <p>Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</p> <p>Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</p> <p>Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</p> <p>Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</p>

		<p>небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. 	
Лёгкая атлетика	10	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким</p>	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</p> <p>Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</p> <p>Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p> <p>Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</p> <p>Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p>

	<p>приземлением.</p> <p>Тема <i>«Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <p>Тема <i>«Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <p>Тема <i>«Сложно координированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, поползанием под 	
--	--	--

		гимнастической перекладиной).	
Подвижные игры	6	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. 	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</p> <p>Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</p> <p>Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</p> <p>Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</p> <p>Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</p> <p>Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</p> <p>Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</p> <p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</p> <p>Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	8	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его 	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок ««Пустое место»,</p>

		<p>нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>«Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p>
Итого:	68		

3

класс

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

		<p>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</p> <p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). 	<p>покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue Видео «Физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура</p>	<p>3</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/less</p>

		<p>режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <p>Тема «<i>Дыхательная гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1— выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2— отдыхают 2-3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. <p>Тема «<i>Зрительная гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). 	<p>on/6173/start/192919/ Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с</p>	<p>24</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды и упражнения</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом 	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue Урок «Организующие</p>

<p>основами акробатики</p>	<p>марш!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ul style="list-style-type: none"> — «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: <ul style="list-style-type: none"> — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» <p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и 	<p>команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</p>
----------------------------	---	---

	<p>правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p> <p>Тема «<i>Передвижения по гимнастической стенке</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <p>Тема «<i>Прыжки через скакалку</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. 	<p>al_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Танец полька» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Галоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</p>
--	---	---

	<p>Тема «<i>Ритмическая гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастики: <p>1)и. п. — основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; <p>2)и. п. — основная стойка, руки на поясе;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; <p>3)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 — вращение головой в правую сторону; 3-4 — вращение головой в левую сторону; <p>4)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; <p>6)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; <p>7)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p>	
--	---	--

		<p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3-4 — то же, что 1-2;</p> <p>8)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге;</p> <p>2 — наклон вперёд,</p> <p>3 — наклон к левой ноге;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>9)и. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p> <p>2 — принять и. п.;</p> <p>3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>- повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1— небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2— подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>- разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
Лыжная подготовка	12	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают последовательно технику</p>	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784</p>

		<p>одновременного двухшажного хода: — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации. Тема «<i>Повороты на лыжах способом переступания</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Тема «<i>Торможение плугом на лыжах</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>	<p>485?menuReferrer=catalogue Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</p>
Лёгкая атлетика	10	<p>Тема «<i>Прыжок в длину с разбега</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Тема «<i>Броски набивного мяча</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ)</p>

		<p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p>Тема «<i>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <p>1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7— ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.).</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Челночный бег» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</p>
Подвижные и спортивные игры	8	<p>Тема «<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема «<i>Спортивные игры</i>» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют</p>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</p> <p>Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</p> <p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</p> <p>Урок «Я играю не один» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</p> <p>Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ)</p>

	<p>особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/ Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ Урок «Фигурное ведение</p>
--	--	---

			<p>мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	6	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 степень» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue Урок «ФСК "ГТО" 2 степень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 степень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</p>
Итого:	68		

4

класс

Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической	2	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с	Урок «Развитие физической культуры в России" (РЭШ)

культуре		<p>использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</p>
Способы самостоятельной деятельности	3	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; - обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях <p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с 	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>

	<p>восстановления;</p> <p>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p>Тема «<i>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <p>1— проводят тестирование осанки;</p> <p>2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. <p>Тема «<i>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</i>» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с 	
--	---	--

		<p>образцами учителя):</p> <p>1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>	
<p>Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	2	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и. п. — о. с. 1-4 — руки вверх, встать на носки;</p> <p>5-8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты;</p> <p>1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены,</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1-2 — локти вперёд;</p> <p>3-4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1-2 — наклон вперёд (спина прямая);</p> <p>3-4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1-3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены);</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1)и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1-3 — подъём туловища вверх; 3-4 — и. п.;</p> <p>2)и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1-3 —подъём туловища вверх, 2-4 — и. п.;</p> <p>3)и. п. — упор стоя на коленях;</p> <p>1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги;</p> <p>2-3 — удержание;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>5-8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4)и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;</p> <p>1 — левая нога вверх;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3 — правая нога вверх;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1)и. п. — стойка руки на поясе; 1-4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2)и. п. — стойка руки в стороны;</p> <p>1 — наклон вперёд с касанием левой рукой</p>	<p>Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> <p>Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</p>

		<p>правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3)и. п. — стойка руки в замок за головой; 1-4 — вращение туловища в правую сторону; 5-8 — то же, но в левую сторону; 4)и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2-3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5-8 — то же, но с правой ноги; 5)и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1-4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6)и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрестный бег на месте. Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал): - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики</p>	17	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Тема«Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук —</p>	<p>Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue Урок «Подготовка к сдаче</p>

	<p>гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2</p> <p>И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Тема «<i>Опорной прыжок</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, 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,</p>	<p>норм ВФСК ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</p> <p>Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</p> <p>Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue</p>
--	--	--

	<p>прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ol style="list-style-type: none"> 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «<i>Упражнения на гимнастической перекладине</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ol style="list-style-type: none"> 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. <p>Тема «<i>Танцевальные упражнения</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: <ol style="list-style-type: none"> 1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: <ol style="list-style-type: none"> 1-4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших 	
--	--	--

		<p>прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	
Лёгкая атлетика	5	<p>Тема «<i>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- 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);</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Тема «<i>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>	<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</p> <p>Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</p>
Подвижные и спортивные игры	3	<p>Тема «<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Тема «<i>Подвижные игры общефизической</i></p>	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Играем все!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</p>

		<p><i>подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. 	<p>Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</p> <p>Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. 	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</p> <p>Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</p>
Лёгкая атлетика	5	<p>Тема «<i>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема «<i>Беговые упражнения</i>» (учебный диалог,</p>	<p>Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</p> <p>Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</p> <p>Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</p>

		<p>образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема «<i>Метание малого мяча на дальность</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ol style="list-style-type: none"> 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. 	<p>Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</p> <p>Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</p>
Подвижные и спортивные игры	13	<p>Тема «<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <p>Тема «<i>Подвижные игры общефизической подготовки</i>» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. <p>Тема «<i>Технические действия игры волейбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и 	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</p> <p>Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</p> <p>Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</p> <p>Урок «Совершенствование техники ведения мяча»</p>

	<p>особенности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ol style="list-style-type: none"> 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; <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. <p>Тема «<i>Технические действия игры баскетбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ol style="list-style-type: none"> 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; <ul style="list-style-type: none"> - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <p>Тема «<i>Технические действия игры футбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ Урок «Передача и остановка</p>
--	---	---

			<p>мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</p>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	6	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<p>Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue Урок «Кроль!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</p>
Итого:	68		

Календарно-тематический план

1 класс

№ п/п	Раздел, темы уроков	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Знания о физической культуре	1	
1	Понятие «физическая культура».	1	
II	Способы самостоятельной деятельности	1	
2	Режим дня.	1	
III	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура	3	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	
4	Осанка человека.	1	
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	
IV	Спортивно- оздоровительная физическая культура (48ч.) Гимнастика с основами акробатики	27	26
6	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
7	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	1
8	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	1
9	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	1
10	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	1
11	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	1
12	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	1
13	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	1
14	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	1
15	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	1
16	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	1
17	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	1
18	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	1
19	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	1
20	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	1
21	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	1
22	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	1
23	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	1
24	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	1
25	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	1
26	Акробатические упражнения: подъём ног из положения	1	1

	лёжа на животе.		
27	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1
28	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1
29	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	1
30	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	1
31	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	1
32	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	1
V	Лыжная подготовка	12	12
33	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	1
34	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	1
35	Основная стойка лыжника.	1	1
36	Основная стойка лыжника.	1	1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	1
39	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1
40	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	1
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	1
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	1
VI	Лёгкая атлетика	8	8
45	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	1
46	Равномерное передвижение в беге.	1	1
47	Прыжок в длину с места.	1	1
48	Прыжок в длину с места.	1	1
49	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	1
50	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	1
51	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1
52	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1
	Подвижные и спортивные игры	4	3
53	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	
54	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	1
55	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	1
56	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	1
	Прикладно-ориентированная физическая культура	10	10
57	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	1
58	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	1
59	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	1
60	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	1
61	Метание теннисного мяча в цель.	1	1
62	Эстафеты с мячами.	1	1
63	Челночный бег.	1	1

64	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	1
65	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	1
66	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
	Итого:	66	59

2 класс

№ п/п	Раздел, темы уроков	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Знания о физической культуре	2	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	
II	Способы самостоятельной деятельности	7	
3	Физическое развитие.	1	
4	Физические качества.	1	
5	Сила как физическое качество.	1	
6	Быстрота как физическое качество.	1	
7	Выносливость как физическое качество.	1	
8	Гибкость как физическое качество.	1	
9	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	
III	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура	2	
10	Закаливание организма.	1	
11	Утренняя зарядка.	1	
IV	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.	21	20
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	
13	Строевые упражнения и команды.	1	1
14	Строевые упражнения и команды.	1	1
15	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	1	1
16	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	1	1
17	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	1
18	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	1
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	1
20	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	1
21	Гимнастическая разминка.	1	1
22	Гимнастическая разминка.	1	1
23	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1
25	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	1
26	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1
27	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1
28	Повороты и наклоны с мячом в руках.	1	1

29	Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений.	1	1
30	Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой и мячом.	1	1
31	Танцевальные движения.	1	1
32	Танцевальные движения.	1	1
	Лыжная подготовка	12	10
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	1
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	1
37	Спуски на лыжах.	1	1
38	Спуски на лыжах.	1	1
39	Подъемы на лыжах.	1	1
40	Подъемы на лыжах.	1	1
41	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	1
42	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	1
43	Повторение изученных упражнений на лыжах	1	1
44	Повторение изученных упражнений на лыжах	1	1
	Лёгкая атлетика	10	9
45	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	
46	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	1
47	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	1
48	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	1
49	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	1
50	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1
51	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	1
53	Сложно координированные беговые упражнения.	1	1
54	Сложно координированные беговые упражнения.	1	1
	Подвижные игры	6	6
55	Технические действия игры баскетбол.	1	1
56	Технические действия игры баскетбол.	1	1
57	Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	1
58	Технические действия игры футбол.	1	1
59	Технические действия игры футбол.	1	1
60	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	1
	Прикладно-ориентированная физическая культура	8	7
61	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	
62	Техника тестовых упражнений комплекса ГТО.	1	1
63	Техника тестовых упражнений комплекса ГТО.	1	1
64	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	1
65	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	1
66	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	1
67	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
68	Промежуточная аттестация.	1	1
	Итого:	68	52

3 класс

№ п/п	Раздел, темы уроков	Кол-во часов	
		Теория	Практика
	Знания о физической культуре	2	
1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
2	История появления современного спорта.	1	
	Способы самостоятельной деятельности	3	
3	Виды физических упражнений.	1	
4	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	
5	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	
	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3	
6	Закаливание организма.	1	
7	Дыхательная гимнастика.	1	
8	Зрительная гимнастика.	1	
	<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики	24	24
9	Строевые команды и упражнения.	1	1
10	Строевые команды и упражнения.	1	1
11	Лазанье по канату.	1	1
12	Лазанье по канату.	1	1
13	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1
14	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1
15	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	1
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	1
17	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом.	1	1
18	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом.	1	1
19	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом.	1	1
20	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом.	1	1
21	Прыжки через скакалку.	1	1
22	Прыжки через скакалку.	1	1
23	Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	1
24	Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	1
25	Ритмическая гимнастика.	1	1
26	Ритмическая гимнастика.	1	1
27	Танцевальные упражнения.	1	1
28	Танцевальные упражнения.	1	1
29	Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений.	1	1
30	Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений.	1	1
31	Совершенствование выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке.	1	1
32	Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой.	1	1
	Лыжная подготовка	12	12

33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	1
35	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	1
36	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	1
37	Повороты на лыжах способом переступания.	1	1
38	Повороты на лыжах способом переступания.	1	1
39	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания.	1	1
40	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания.	1	1
41	Торможение плугом на лыжах.	1	1
42	Торможение плугом на лыжах.	1	1
43	Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	1
44	Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	1
	Лёгкая атлетика	10	10
45	Прыжок в длину с разбега	1	1
46	Прыжок в длину с разбега	1	1
47	Броски набивного мяча.	1	1
48	Броски набивного мяча.	1	1
49	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1	1
50	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1	1
51	Челночный бег.	1	1
52	Бег с преодолением препятствий.	1	1
53	Бег с ускорением и торможением.	1	1
54	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	1
	Подвижные и спортивные игры	8	8
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	1
56	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	1
57	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	1
58	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	1
59	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	1
60	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	1
61	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	1
62	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	1
	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	5
63	Правила соревнований по комплексу ГТО	1	
64	Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	1	1
65	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	1
66	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	1
67	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	1

68	Промежуточная аттестация.	1	1
	Итого:	68	59

4 класс

№ п/п	Раздел, темы уроков	Кол-во часов	
		Теория	Практика
I	Знания о физической культуре	2	
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
II	Способы самостоятельной деятельности	3	
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	
III	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i>	2	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	
7	Закаливание организма.	1	
IV	<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики.	17	16
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	
9	Акробатическая комбинация.	1	1
10	Акробатическая комбинация.	1	1
11	Упражнения акробатической комбинации.	1	1
12	Упражнения акробатической комбинации.	1	1
13	Опорный прыжок.	1	1
14	Опорный прыжок.	1	1
15	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1	1
16	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1	1
17	Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	1
18	Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	1
19	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1	1
20	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1	1
21	Танцевальные упражнения.	1	1
22	Танцевальные упражнения.	1	1
23	Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений.	1	1
24	Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений.	1	1
V	Лёгкая атлетика	5	4
25	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении прыжковых упражнений).	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	1
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	1	1
29	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	1	1
VI	Подвижные и спортивные игры	3	2

30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	
31	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	1
32	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	1
VII	Лыжная подготовка	12	10
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1
37	Скольжение с небольшого склона.	1	1
38	Скольжение с небольшого склона.	1	1
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	1
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	1
41	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	1
42	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	1
43	Совершенствование техники торможения плугом при спуске.	1	1
44	Совершенствование техники торможения плугом при спуске.	1	1
VIII	Лёгкая атлетика	5	4
45	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении беговых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).	1	
46	Беговые упражнения.	1	1
47	Беговые упражнения.	1	1
48	Метание малого мяча на дальность.	1	1
49	Метание малого мяча на дальность.	1	1
IX	Подвижные и спортивные игры	13	12
50	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.	1	
51	Технические действия игры волейбол.	1	1
52	Технические действия игры волейбол.	1	1
53	Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности.	1	1
54	Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности.	1	1
55	Технические действия игры баскетбол.	1	1
56	Технические действия игры баскетбол.	1	1
57	Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности.	1	1
58	Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности.	1	1
59	Технические действия игры футбол.	1	1
60	Технические действия игры футбол.	1	1
61	Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	1
62	Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	1
X	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	5
63	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	
64	Техника тестовых упражнений комплекса ГТО.	1	1

65	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	1
66	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, метания.	1	1
67	«Учитесь плавать!»	1	1
68	Промежуточная аттестация.	1	1
	Итого:	68	53

**Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по учебному предмету «Физическая культура»
начального общего образования**

*(сравнительный анализ динамики развития физических качеств
и способностей проводится индивидуально для каждого ученика
по отношению к самому себе)*

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов – сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140°-180°	менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2. Координационные способности	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1-2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2-3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Содержание общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий для обучающихся 1 и 2

Эстафета с мячом. «Большой арбуз».

«Положи арбуз в корзинку». С гимнастическим мячом ученик бежит к корзине, бросает мяч в корзину с определённого расстояния, берёт другой мяч из рядом стоящей корзины, возвращается к исходному положению и передаёт мяч члену своей команды. Победит та команда, которая быстрее и больше мячей уложит в корзину.

Эстафета со скакалкой. «Мостик и удав».

1. «Пройди по мостику». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит по скакалке (как по мостику) и встаёт позади педагога.

2. «Не наступи на удава». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит до конца скакалки, не наступая на неё («скрёстные» шаги «ёлочкой», т. е. правая стопа ставится перед левым плечом, а левая - перед правым), и встаёт позади педагога.

Эстафета «Коридор».

Двумя или более скакалками выложен узкий коридор.

1. Каждый участник команды, прыгая на двух ногах внутри коридора, достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

2. Каждый участник команды «гусиным шагом» достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

Эстафета с мячом.

1. Педагог, стоящий напротив команды, катит мяч первому участнику, и тот, выполняя отбивы одной кистью, доходит до конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт за его спиной.

2. Каждый участник команды, зажав мяч между стопами, прыжками достигает конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт позади него. Педагог катит мяч следующему участнику.

Эстафета со скакалкой.

1. Каждый участник команды бежит к концу дистанции, где на полу лежит скакалка, выполняет три прыжка с проходом в скакалку, кладёт её на место и встаёт позади педагога.

2. Вытянутая скакалка лежит на полу и обозначает длину дистанции. Каждый участник команды прыгает через скакалку (вправо и влево, не наступая на неё) и встаёт позади педагога.

Эстафета «Два арбуза».

1. Каждый участник команды, взяв в руки два мяча, достигает конца дистанции, обегает вокруг педагога и возвращается к своей команде.

2. Один мяч лежит в конце дистанции, второй мяч в руках у участника команды за спиной. Каждый участник команды движется (бежит или идёт в зависимости от возраста и координации) к концу дистанции, меняет мяч, возвращается к команде и передаёт мяч следующему участнику.

3. Каждый участник команды с мячом бежит к концу дистанции, где на полу лежит второй мяч, выполняет три броска вверх с ловлей мяча, меняет мячи, бежит к своей команде, передаёт мяч следующему участнику.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, описанные в программе, являются базовыми.

Цель игр - создать настроение на занятиях; обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся через его самовыражение; обучить методикам выполнения

упражнений в игровой форме; обучить музыкальности, танцевальности; развить внимание, воображение, эстетическое восприятие.

«Танцуем вместе».

Ученики становятся в круг. Педагог находится в центре и под музыку выполняет танцевальные движения. Ученики повторяют за педагогом танцевальные движения.

«Танцуем “Золушку”»

Для проведения игры предлагается один из сюжетов музыкальной сказки или классической музыки. Педагог рассказывает сюжет и предлагает изобразить сюжет движением тела, танцевальными движениями.

Например, сюжет сказки «Золушка»: грустная Золушка делает уборку в доме. Появляется Фея и дарит Золушке нарядное платье и хрустальные туфельки. Золушка наряжается и отправляется на бал. На балу принц, увидев Золушку, восхищён и приглашает её на танец. Ученики должны изобразить сюжет движениями тела, эмоциями, которые отражаются на лицах. Музыкальная картинка заканчивается красивым реверансом.

«Танцуем “Красную Шапочку”».

Сюжет, когда Красная Шапочка весело идёт по лесу и вдруг видит перед собой серого волка. Изобразить настроение, испуг.

Игровое задание «Конкурс».

Для проведения игры предлагается известная музыкальная пьеса. Ученикам предлагается самим придумать сюжет и показать его в танце. Танец самого выразительного персонажа выигрывает конкурс.

Игровое задание «Придумай игру сам».

Игра проводится по сценарию, который предлагает ученик. Учитель может определить направление игры, например, повторить изученные упражнения через игру. Во время игры по очереди выбирают ученики, которые оценивают правильность выполнения названных упражнений.

Угадай, кто это.

Каждый ученик по очереди показывает движение телом, которое может характеризовать одушевлённый предмет (например, животное). Остальные угадывают. Выигрывают те, чьё движение более точно передаёт характер предмета.