Министерство просвещения Российской Федерации Департамент образования и науки Тюменской области Управление образования Тюменского муниципального района МАОУ Успенская СОШ

PACCMOTPEHO

на заседании МО учителей начальных классов

Суенова Е.А.Суслова

Протокол №1

31.08.23

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Н.А.Долгих

31.08.23

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ Успенской СОШ

Л.В.Дородова

31.08.23

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель: Суслова Е.А., учитель начальных классов

с. Успенка 2023г.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в программе воспитания МАОУ Успенской СОШ.

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

Учет воспитательного потенциала уроков в рабочей программе учебного предмета" Физическая культура"

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание обучения.

1 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физиче-

ские упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс.

Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **4 класс.**

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным холом.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая пода-

ча, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по физической культуре.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

Метапредметные результаты.

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

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

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

- -объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- -исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- -выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- -соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- -выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- -взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- -контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

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

- -понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- -объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- -понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- -обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- -вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

- -организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- -правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- -активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

- -контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- -взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- -оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

- У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных учиверсальных учебных действий:
- -сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные

особенности;

- -выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- -объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- -взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- -использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- -оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.
- У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий: -выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- -самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- -оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты.

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- -приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- -соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- -выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- -анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- -демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- -демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- -передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

- -демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- -измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- -выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- -демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- -передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- -организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- -соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- -демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- -измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- -выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- -выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- -выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- -передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- -демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- -демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- -выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- -передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- -выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

- -объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- -осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- -приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- -приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- -проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- -демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- -выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- -выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- -выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование учебного предмета « Физическая культура»

1 класс (66 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем	Коли-	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучаю-	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
	учебного предмета.	чество часов		щихся.	ооразовательные ресурсы.
1	Знания о физической культуре.	1			
1.	Что такое физическая культура.		Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	- обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/4185/start/168937/
2	Способы самостоятельной деятельности.	1			
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.		Режим дня, правила его составления и соблюдения	- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Физическое совершенствование.	51			
3 4 5	3.1. Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	- 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; - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использова-	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спинуровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)

	T		T		
				ния физических упражнений для профилак-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				тики нарушения осанки;	<u>n/5736/start/168916/</u>
				- разучивают упражнения для профилактики	Урок «Итоговый урок по раз-
				нарушения осанки (упражнения для форми-	делу «Знание - сила!» (РЭШ)
				рования навыка прямостояния и упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				для развития силы отдельных мышечных	n/4186/start/169020/
				групп);	
				- обсуждают рассказ учителя о физкультми-	
				нутке как комплексе физических упражне-	
				ний, её предназначении в учебной деятель-	
				ности учащихся младшего школьного воз-	
				раста;	
				- устанавливают положительную связь меж-	
				ду 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 (упражне-	
				\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
				ния на усиление активности дыхания, крово-	
				обращения и внимания; профилактики утом-	
				ления мышц пальцев рук и спины);	
				- обсуждают рассказ учителя о пользе утрен-	
				ней зарядки, правилах выполнения входящих	
				в неё упражнений;	
				- уточняют название упражнений и последо-	
				вательность их выполнения в комплексе;	
				- разучивают комплекс утренней зарядки,	
				контролируют правильность и последова-	
				тельность выполнения входящих в него	
				упражнений (упражнения для усиления ды-	
				хания	
				и работы сердца; для мышц рук, туловища,	
				спины, живота и ног; дыхательные упражне-	
				ния для восстановления организма).	
	3.2. Спортивно- оздоровительная	48	Правила поведения	Учебный диалог:	Урок «Строевые упражнения.
	физическая культура		на уроках физической культуры, под-	- знакомятся с правилами поведения на уро-	Наклон вперед из положения
	3.2.1. Гимнастика с основами акроба-	18	бора одежды для занятий в спортив-	ках физической культуры, требованиями к	стоя» (РЭШ)
	тики		ном зале и на открытом воздухе. Ис-	обязательному их соблюдению;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
6	Правила поведения на уроках физиче-		ходные положения в физических	- знакомятся с формой одежды для занятий	<u>n/4102/start/189523/</u>
	ской культуры		упражнениях: стойки, упоры, седы,	физической культурой в спортивном зале и в	Урок «Висы и упоры. Техника
7	Понятие гимнастики и спортивной		положения лёжа.	домашних условиях, во время прогулок на	выполнения кувырка вперед»
	гимнастики.		Строевые упражнения: построение и	открытом воздухе;	(РЭШ)
8	Исходные положения в физических		перестроение в одну и две шеренги	- знакомятся с понятием «исходное положе-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	упражнениях.		стоя на месте; повороты направо и	ние» и значением исходного положения для	<u>n/6160/start/223981/</u>

9	Учимся гимнастическим упражнени-	налево; передвижение в колонне по	последующего выполнения упражнения;	Урок «Строевая подготовка»
	ям.	одному с равномерной скоростью.	- наблюдают образец техники учителя,	(РЭШ)
10	Стилизованные способы передвиже-	Гимнастические	уточняют требования к выполнению отдель-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	ния ходьбой и бегом.	упражнения: стилизованные способы	ных исходных положений;	n/4320/conspect/191321/
11	Акробатические упражнения, основ-	передвижения ходьбой и бегом;	- разучивают основные исходные положения	Урок «Скакалка» (РЭШ)
11	ные техники.	упражнения с гимнастическим мячом	для выполнения гимнастических упражне-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
12	Акробатические упражнения, основ-	и гимнастической скакалкой; стилизо-	ний, их названия и требования к выполне-	n/4191/start/223621/
12	ные техники.	ванные гимнастические прыжки. Ак-	нию (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Урок «Круговая тренировка»
13	Строевые упражнения и организую-	робатические упражнения: подъём	- наблюдают и анализируют образец техники	(РЭШ)
13	щие команды на уроках физической	туловища из положения лёжа на спине	учителя, уточняют выполнение отдельных	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	культуры.	и животе; подъём ног из положения	технических элементов;	n/3655/start/90482/
14	Способы построения и повороты стоя	лёжа на животе; сгибание рук в поло-	- разучивают способы построения, стоя на	Урок «Вис на согнутых руках.
14	на месте.	жении упор лёжа; прыжки в группи-	месте (шеренга, колонна по одному, две ше-	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)
15	Стилизованные передвижения: гим-	ровке, толчком двумя ногами; прыжки	ренги, колонна по одному и по два);	https://resh.edu.ru/subject/lesso
13	настический шаг, бег.	в упоре на руки, толчком двумя нога-	ренги, колонна по одному и по два), - разучивают повороты, стоя на месте (впра-	n/4192/start/61590/
16	Гимнастические упражнения с мячом.		во, влево);	Урок «Подтягивание на пере-
17	Гимнастические упражнения с мячом.	МИ.	- разучивают передвижение ходьбой в ко-	кладине из виса лежа. Кувы-
17	калкой.		лонне по одному с равномерной скоростью;	рок назад» (РЭШ)
18	Гимнастические упражнения в прыж-		- наблюдают и анализируют образцы техни-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
10	ках.		ки гимнастических упражнений учителя,	n/5746/start/189544/
19	Подъём туловища из положения лёжа		уточняют выполнение отдельных элементов;	Урок «Итоговый урок по раз-
19	на спине и животе.		- разучивают стилизованные передвижения	делу «Гибкость, грация!»
20	Подъём ног из положения лёжа на		(гимнастический шаг; гимнастический бег;	(РЭШ)
20	животе.		чередование гимнастической ходьбы с гим-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
21	Сгибание рук в положении упор лёжа.		настическим бегом);	n/5747/start/189604/
22	Разучивание прыжков в группировке.		- разучивают упражнения с гимнастическим	11/3747/start/10/004/
23	Прыжки в упоре на руках, толчком		мячом (подбрасывание одной рукой и двумя	
23	двумя ногами.		руками; перекладывание с одной руки на	
	двуми погами.		другую; прокатывание под ногами; подни-	
			мание ногами из положения лёжа на полу);	
			- разучивают упражнения со скакалкой (пе-	
			решагивание и перепрыгивание через ска-	
			калку, лежащую на полу; поочерёдное и по-	
			следовательное 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 полу-	
			приседе; с поворотом в правую и левую сто-	
			рону)	
			Практическое занятие в группах с исполь-	
			зованием показа учителя, иллюстративного	
			материала, видеофильмов;	
	1	1		

					1
				- наблюдают и анализируют образцы техни-	
				ки учителя, контролируют её выполнение	
				другими учащимися, помогают им исправ-	
				лять ошибки;	
				- обучаются подъёму туловища из положе-	
				ния лёжа на спине и животе;	
				- обучаются подъёму ног из положения лёжа	
				на животе;	
				- обучаются сгибанию рук в положении упор	
				лёжа;	
				- разучивают прыжки в группировке, толч-	
				ком двумя ногами;	
				- разучивают прыжки в упоре на руках,	
	2.2.2 H"		D C	толчком двумя ногами.	V H
24	3.2.2. Лёгкая атлетика.	8	Равномерная ходьба и равномерный	- обучаются равномерной ходьбе в колонне	Урок «Правила безопасности
24	Чем отличается ходьба от бега.		бег. Прыжки в длину	по одному с использованием лидера (пере-	на уроке легкой атлетики.
	Упражнения в передвижении с рав-		и высоту с места, толчком двумя но-	движение учителя);	Техника челночного бега с
	номерной скоростью.		гами; в высоту с прямого разбега.	- обучаются равномерной ходьбе в колонне	высокого старта» (РЭШ)
25	Упражнения в передвижении с изме-			по одному с изменением скорости передви-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	нением скорости.			жения с использованием метронома;	n/5739/start/169041/
26	Обучение равномерному бегу в ко-			- обучаются равномерной ходьбе в колонне	Урок «Беговые упражнения из
	лонне по одному с невысокой скоро-			по одному с изменением скорости передви-	различных исходных положе-
	стью.			жения (по команде);	ний. Игра «Мышеловка». Бег
27	Обучение равномерному бегу в ко-			- обучаются равномерному бегу в колонне по	на 30 м с высокого старта»
	лонне по одному с разной скоростью			одному с невысокой скоростью с использо-	(ШЄЧ)
	передвижения.			ванием лидера (передвижение учителя);	https://resh.edu.ru/subject/lesso
28	Разучивание одновременного оттал-			- обучаются равномерному бегу в колонне по	<u>n/4188/start/169062/</u>
	кивания двумя ногами.			одному с невысокой скоростью;	Урок «Быстрота. Игра «Кто
29	Обучение прыжку в длину с места в			- обучаются равномерному бегу в колонне по	быстрее» (РЭШ)
	полной координации.			одному с разной скоростью передвижения с	https://resh.edu.ru/subject/lesso
30	Разучивание фазы разбега и отталки-			использованием лидера;	n/4189/start/189310/
	вания в прыжке.			- обучаются равномерному бегу в колонне по	Урок «Выносливость. Игра «К
31	Разучивание техники выполнения			одному с разной скоростью передвижения	своим флажкам» (РЭШ)
	прыжка в высоту с прямого разбега.			(по команде);	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				- обучаются равномерному бегу в колонне по	n/5098/start/69334/
				одному в чередовании с равномерной ходь-	Урок «Упражнения для разви-
				бой (по команде);	тия силы. Прыжок в длину с
				- знакомятся с образцом учителя и правила-	места. Игра «Быстро по ме-
				ми его выполнения (расположение у старто-	стам» (РЭШ)
				вой линии, принятие исходного положения	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				перед прыжком; выполнение приземления	n/4078/start/169103/
				после фазы полёта; измерение результата	Урок «Прыжок в высоту с
				после приземления);	прямого разбега» (РЭШ)
				- разучивают одновременное отталкивание	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа	n/5131/start/226553/
L				двуми погами (прыжки вверх из полуприседа	11/2121/3tatt/4403331

	Г		T		
				на месте; с поворотом в правую и левую сто-	
				рону);	
				- обучаются приземлению после спрыгива-	
				ния с горки матов;	
				- обучаются прыжку в длину с места в пол-	
				ной координации;	
				- наблюдают выполнение образца техники	
				прыжка в высоту с прямого разбега, анали-	
				зируют основные его фазы (разбег, отталки-	
				1 2	
				вание, 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 последу-	
				ющим отталкиванием);	
				- разучивают выполнение прыжка в длину с	
				места, толчком двумя в полной координа-	
				ции.	
	3.2.3. Лыжная подготовка	12	Переноска лыж к месту занятия. Ос-	- по образцу учителя разучивают выполне-	Урок «Правила безопасности
32	Строевые упражнения с лыжами в		новная стойка лыжника.	ние строевых команд:	на уроках лыжной подготов-
32	руках.		Передвижение на лыжах ступающим	«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лы-	ки. Передвижения на лыжах
33	Строевые упражнения с лыжами в		шагом (без палок). Передвижение на	жи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	ступающим шагом» (РЭШ)
33			лыжах скользящим шагом (без палок).	- разучивают способы передвижения в ко-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
34	руках.		лыжах скользящим шагом (оез палок).		n/5740/start/223641/
34	Упражнения в передвижении на лы-			лонне по два с лыжами в руках;	
25	жах.			- наблюдают и анализируют образец техники	Урок «Передвижение на лы-
35	Упражнения в передвижении на лы-			передвижения на лыжах учителя ступающим	жах» (РЭШ)
26	жах.			шагом, уточняют отдельные её элементы;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
36	Имитационные упражнения техники			- разучивают имитационные упражнения	n/5742/start/223801/
	передвижения на лыжах.			техники передвижения на лыжах ступающим	Урок «Передвижение на лы-
37	Имитационные упражнения техники			шагом, контролируют отдельные её элемен-	жах с палками скользящим
	передвижения на лыжах.			ты;	шагом» (РЭШ)
38	Техника ступающего шага во время			- разучивают и совершенствуют технику	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	передвижения.			ступающего шага во время передвижения по	<u>n/4183/start/189419/</u>
39	Техника ступающего шага во время			учебной дистанции;	Урок «Подъем на склон «ле-
	передвижения.			- наблюдают и анализируют образец техники	сенкой» на лыжах. Игра «Кто
40	Имитационные упражнения техники			передвижения на лыжах учителя скользящим	дальше?» (РЭШ)
	передвижения на лыжах скользящим			шагом, уточняют отдельные её элементы,	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	шагом.			сравнивают с техникой ступающего шага,	n/4180/start/189461/
41	Имитационные упражнения техники			выделяют отличительные признаки;	Урок «Торможение «плугом»

42 43	передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.			- 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.	на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/5744/start/189503/
	3.2.4. Подвижные	10	Считалки для самостоятельной орга-	- разучивают считалки для проведения сов-	Урок «Правила безопасности
	и спортивные игры.		низации подвижных игр.	местных подвижных игр; используют их при	и возникновения подвижных
44	Считалки для подвижных игр.			распределении игровых ролей среди играю-	игр» (РЭШ)
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.			щих; - разучивают игровые действия и правила	https://resh.edu.ru/subject/lesso n/4144/start/189765/
46	Обучение способам организации иг-			подвижных игр, обучаются способам орга-	Урок «Подвижные игры на
	ровых площадок.			низации и подготовки игровых площадок;	развитие ловкости» (РЭШ)
47	Разучивание подвижной игры «Охот-			- обучаются самостоятельной организации и	https://resh.edu.ru/subject/lesso
40	ники и утки»			проведению подвижных игр (по учебным	<u>n/5752/start/189786/</u>
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».			группам); - играют в разученные подвижные игры.	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры
49	Разучивание подвижной игры «Не			- играют в разученные подвижные игры.	с перебежками» (РЭШ)
	оступись».				https://resh.edu.ru/subject/lesso
50	Разучивание подвижной игры «Кто				<u>n/4236/start/189806/</u>
	больше соберёт яблок»				Урок «Подвижные игры на
51	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»				развитие двигательной актив- ности» (РЭШ)
52	Разучивание подвижной игры «Пинг-				https://resh.edu.ru/subject/lesso
	вины с мячом»				<u>n/5750/start/189846/</u>
53	Самостоятельная организация и про-				Урок «Итоговый урок по раз-
	ведение подвижных игр.				делу «Подвижные игры» (РЭШ)
					https://resh.edu.ru/subject/lesso
					n/4237/start/223662/
4	Прикладно-ориентированная фи- зическая культура.	13			
54	ГТО-что это такое? История ГТО.		Развитие основных физических ка-	Рефлексия: демонстрация прироста показа-	Урок «Метание мешочка на
5.5	Спортивные нормативы.		честв средствами спортивных и по-	телей физических качеств к нормативным	дальность. Игра «Бросай да-
55	Основные правила. ТБ на уроках,		движных игр. Подготовка	требованиям комплекса ГТО.	леко, собирай быстрее» (РЭШ)
	особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.		к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		https://resh.edu.ru/subject/lesso
56	Освоение правил и техники выполне-		The Rolling Co.		n/4063/start/169082/Урок
	ния норматива комплекса ГТО. Бег на				«Метание в цель с разбега.
	10м. Подвижные игры.				Игра «Точно в мишень»
57	Освоение правил и техники выполне-				(ШЄЧ)
	ния норматива комплекса ГТО. Бег на				https://resh.edu.ru/subject/lesso

	30м. Подвижные игры.		<u>n/5743/start/43254/</u>
58	Освоение правил и техники выполне-		Урок «Челночный бег как
	ния норматива комплекса ГТО. Сме-		норматив ГТО. Подвижная
	шанное передвижение. Подвижные		игра» (РЭШ)
	игры.		https://resh.edu.ru/subject/lesso
59	Освоение правил и техники выполне-		n/6130/start/190654/
	ния норматива комплекса ГТО. 6-ти		Урок «Подвижные игры на
	минутный бег. Подвижные игры.		развитие координации»
60	Освоение правил и техники выполне-		(РЭШ)
	ния норматива комплекса ГТО. Бро-		https://resh.edu.ru/subject/lesso
	сок набивного мяча. Подвижные иг-		<u>n/5729/start/189826/</u>
	ры.		Урок «Итоговый урок по раз-
61	Освоение правил и техники выполне-		делу «Меткие и быстрые!»
	ния норматива комплекса ГТО. Под-		(ШЄЧ)
	нимание туловища из положения лё-		https://resh.edu.ru/subject/lesso
	жа на спине. Подвижные игры.		<u>n/5741/start/189331/</u>
62	Освоение правил и техники выполне-		
	ния норматива комплекса ГТО. Пры-		
	жок в длину с места толчком двумя		
	ногами. Подвижные игры.		
63	Освоение правил и техники выполне-		
	ния норматива комплекса ГТО.		
	Наклон вперёд из положения стоя на		
	гимнастической скамье. Подвижные		
	игры.		
64	Освоение правил и техники выполне-		
	ния норматива комплекса ГТО. Ме-		
	тание теннисного мяча в цель. По-		
	движные игры.		
65	Освоение правил и техники выполне-		
	ния норматива комплекса ГТО. Чел-		
	ночный бег 3х10 м. Подвижные игры.		
66	Пробное тестирование с соблюдением		
	правил и техники выполнения испы-		
	таний (тестов) 1-2 ступени ГТО.		

№п/п	Наименование разделов и тем учеб- ного предмета.	Коли- чество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучающих- ся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	Знания о физической культуре.	2			
1 2	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр. Современные олимпийские игры.		Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	- 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. Рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики: - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/1 68855/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-natemu-kak-voznikliperviesorevnovaniya-klass-po-apmatveevu2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223 903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190 521/
2	Способы самостоятельной деятельности.	8			
3 4 5 6 7 8 9 10	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.		Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	- 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); - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190-628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190-732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190-933/ Видеоуроки.

	как способность человека выполнять физиче-	https://www.youtube.com/w
	ские упражнения, жизненно важные двига-	atch?v=HrgOYvxHJQ
	тельные, спортивные и трудовые действия;	Видеоуроки.
	- устанавливают положительную связь между	https://www.youtube.com/w
	развитием физических качеств и укреплени-	atch?v=vVYcP2oA 4QA
	ем здоровья человека;	
	- знакомятся с понятием «сила», рассматри-	РЭШ. Урок № 14.
	вают силу как физическое качество человека	https://resh.edu.ru/subject/le
	и анализируют факторы, от которых зависит	sson/6131/conspect
	проявление силы (напряжение мышц и ско-	/190874/
	рость их сокращения);	Сайт «Инфоурок»
	-разучивают упражнения на развитие силы	https://infourok.ru/dnevnik-
	основных мышечных групп (рук, ног, спины	
	и брюшного пресса);	samokontrolya-2-4klass-
	- наблюдают за процедурой измерения силы	4397017.html
	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 разви-	
	тием физических качеств, проводят измере-	
	ние показателей силы в конце каждой учеб-	
	ной четверти, рассчитывают приросты ре-	
	зультатов;	
	- знакомятся с понятием «быстрота», рас-	
	сматривают быстроту как физическое каче-	
	ство человека, анализируют факторы, от ко-	
	торых зависит проявление быстроты (быст-	
	рота реакции, скорость движения);	
	- разучивают упражнения на развитие быст-	
	роты (скорость реакции, скорость бега, ско-	
	рость движения основными звеньями тела);	
	- наблюдают за процедурой измерения	
	быстроты с помощью теста падающей ли-	
	нейки;	
	- обучаются навыку измерения результатов	
	выполнения тестового упражнения (работа в	
	парах);	
	- проводят измерение показателей быстроты	
	в конце каждой учебной четверти и вносят	
	результаты в таблицу наблюдений за разви-	
	тием физических качеств, рассчитывают	
	приросты результатов;	
	- знакомятся с понятием «выносливость»,	
	рассматривают выносливость как физическое	
	- знакомятся с понятием «выносливость»,	

качество человека, анализируют факторы, от
которых зависит проявление выносливости
(потребление кислорода, лёгочная вентиля-
ция, частота сердечных сокращений):
- разучивают упражнения на развитие вынос-
ливости (ходьба и бег с равномерной скоро-
стью по учебной дистанции);
- наблюдают за процедурой измерения вы-
носливости с помощью теста в приседании
до первых признаков утомления;
- обучаются навыку измерения результатов
выполнения тестового упражнения (работа в
парах);
- проводят измерение показателей выносли-
вости в конце каждой учебной четверти и
вносят результаты в таблицу наблюдений за
развитием физических качеств, рассчитыва-
ют приросты результатов.
Рассказ и образец действий учителя, иллю-
стративный материал, видеоролики:
- знакомятся с понятием «гибкость», рас-
сматривают гибкость как физическое каче-
ство человека, анализируют факторы, от ко-
торых зависит проявление гибкости (по-
движность суставов и эластичность мышц);
- разучивают упражнения на развитие гибко-
сти (повороты и наклоны в разные стороны,
маховые движения руками и ногами);
- наблюдают за процедурой измерения гиб-
кости с помощью упражнения наклон вперед.
Обучаются навыку измерения результатов
выполнения тестового упражнения (работа в
парах);
- проводят измерение гибкости в конце каж-
дой учебной четверти и вносят результаты в
таблицу наблюдений за развитием физиче-
ских качеств, рассчитывают приросты ре-
зультатов.
Рассказ и образец действий учителя, иллю-
стративный материал, видеоролики:
- знакомятся с понятием «равновесие», рас-
сматривают равновесие как физическое каче-
ство человека, анализируют факторы, от ко-
торых зависит проявление равновесия (точ-
ность движений, сохранение поз на ограни-

				ченной 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 и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических Урок «Гигиена качеств, рассчитывают приросты результатов; - 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 физического развития и физического развития и пообразцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и уста-	
				навливают различия между ними по каждой учебной четверти.	
3	Физическое совершенствование.	51			
11 12 13	3.1. Оздоровительная физическая культура Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	3	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/l esson/6010/start/190 575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/w atch?v=OqNiqOeI Z88 https://nsportal.ru/nachalnay a- shko- la/fizkultura/2016/10/06/pre

	1		<u> </u>	ζ·	C* * 1 1
				бёдрам.	zentatsiya-pofizicheskoy-
				5 — растирание тела сухим полотенцем (до	<u>kulture-na-temu-utrennyaya</u>
				лёгкого покраснения кожи).	
				Образец выполнения учителем, иллюстра-	https://www.youtube.com/w
				тивный материал, рисунки:	-
				- наблюдают за образцом выполнения	atch?v=yCipkl2Vrf w
				упражнений учителем, уточняют правила и	Урок «Закаливание»
				последовательность выполнения упражнений	(РЭШ)
				комплекса;	https://resh.edu.ru/subj
				- записывают комплекс утренней зарядки в	_
				дневник физической культуры с указанием	ect/lesson/5737/start/1
				дозировки упражнений;	68999/
				- разучивают комплекс утренней зарядки (по	Урок «Режим дня, утрен-
				группам);	няя зарядка» (РЭШ)
				- разучивают правила безопасности при про-	` ` ′
				ведении утренней зарядки в домашних усло-	https://resh.edu.ru/subj
				виях, приводят примеры организации мест	ect/lesson/5736/start/1
				занятий;	
				- составляют индивидуальный комплекс	<u>68916/</u>
				утренней зарядки по правилам из предлагае-	Урок «Итоговый урок по
				мых упражнений, определяют их последова-	разделу «Знание - сила!»
				тельности и дозировки (упражнения на про-	(ШЄЧ)
				буждение мышц; усиление дыхания и крово-	https://resh.edu.ru/subj
				обращения; включение в работу мышц рук,	
				туловища, спины, живота и ног; восстанов-	ect/lesson/4186/start/1
				ление дыхания.	69020/
					<u> </u>
	2.2 Crommissis and an aumani use du	48	Первида порадония на раздения пил		П
	3.2. Спортивно- оздоровительная фи-	46	Правила поведения на занятиях гим-	- разучивают правила поведения на уроках	Презентации к уроку.
	зическая культура	17	настикой и акробатикой. Строевые	гимнастики и акробатики, знакомятся с воз-	http://www.myshared.ru/slid
	3.2.1. Гимнастика с основами акроба-	17	команды в построении и перестрое-	можными травмами в случае их невыполне-	<u>e/1423487/</u>
1.4	тики		нии в одну шеренгу и колонну по од-	ния;	
14	Правила поведения на уроках гимна-		ному; при поворотах направо и нале-	- выступают с небольшими сообщениями о	
	стики и акробатики.		во, стоя на месте и в движении. Пере-	правилах поведения на уроках, приводят	https://kopilkaurokov.ru/fizk
15	Строевые упражнения и команды.		движение в колонне по одному	примеры соблюдения правил поведения в	<u>ultura/presentacii/p</u>
16	Строевые упражнения и команды.		с равномерной и изменяющейся ско-	конкретных ситуациях;	rezentatsi-
17	Прыжковые упражнения.		ростью движения. Упражнения раз-	- обучаются расчёту по номерам, стоя в од-	ia k uroku fizicheskoi kult
18	Прыжковые упражнения.		минки перед выполнением гимнасти-	ной шеренге;	ury_dlia_
19	Гимнастическая разминка.		ческих упражнений. Прыжки со ска-	- разучивают перестроение на месте из одной	2 go klassa dlia chego nuz
20	Гимнастическая разминка.		калкой на двух ногах и поочерёдно на	шеренги в две по команде «Класс, в две ше-	
21	Ходьба на гимнастической скамейке.		правой и левой ноге на месте. Упраж-	ренги стройся!» (по фазам движения и в пол-	hna_raz
22	Ходьба на гимнастической скамейке.		нения с гимнастическим мячом: под-	ной координации);	
23	Упражнения с гимнастической ска-		брасывание, перекаты, повороты	- разучивают перестроение из двух шеренг в	РЭШ. Урок № 25.
	калкой.		и наклоны с мячом в руках. Танце-	одну по команде «Класс, в одну шеренгу	https://resh.edu.ru/subject/les
	1	I.		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	*

24	Упражнения с гимнастической ска-	вальный хороводный шаг, танец га-	стройся!» (по фазам движения и в полной	son/4320/start/191
	калкой.	лоп	координации);	322/
25	Упражнения с гимнастическим мячом.		- обучаются поворотам направо и налево в	
26	Упражнения с гимнастическим мячом.		колонне по одному, стоя на месте в одну ше-	РЭШ. Урок № 29.
27	Танцевальные гимнастические движе-		ренгу по команде «Класс, направо!», «Класс,	https://resh.edu.ru/subject/les
20	ния.		налево!» (по фазам движения и полной коор-	son/4008/start/191 551/
28	Танцевальные гимнастические движе-		динации);	
20	ния.		- обучаются поворотам по команде «Класс,	Видеоуроки.
29	Танцевальные гимнастические движе-		направо!», «Класс, налево!» при движении в	https://www.youtube.com/w
20	ния.		колонне по одному;	atch?v=hdVGxyuJ amk
30	Танцевальные гимнастические движе-		- обучаются передвижению в колонне по од-	
	ния.		ному с равномерной и изменяющейся скоро-	Видеоуроки:
			стью;	https://www.youtube.com/w
			- обучаются передвижению в колонне по од- ному с изменением скорости передвижения	atch?v=plWd4pSB YEM
			по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче	https://www.youtube.com/w
			шаг!»	atch?v=IVFZgpBH
			- знакомятся с разминкой как обязательным	FQ8
			комплексом упражнений перед занятиями	Видеоурок.
			физической культурой; - наблюдают за вы-	https://yandex.ru/video/prev
			полнением образца разминки, уточняют по-	iew/?text=хоровод
			следовательность упражнений и их дозиров-	ный%20шаг%2С%20галоп
			ку;	
			- записывают и разучивают упражнения раз-	<u>%202%20класс%2</u>
			минки и выполняют их в целостной комби-	<u>0презентация&path=yande</u>
			нации (упражнения для шеи; плеч; рук; туло-	x_search&parentreqid=1656
			вища; ног, голеностопного сустава).	252960600191-
			Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал:	8954084316655199640-
			- разучивают вращение скакалки, сложенной	vla1-4260-vla-17balancer-
			вдвое, поочерёдно правой и левой рукой со-	8080-BAL-
			ответственно с правого и левого бока и перед	454&from_type=vast&filmI
			собой;	d=1171998322069
			- разучивают прыжки на двух ногах через	9116611
			скакалку, лежащую на полу, с поворотом	Сайт «Инфоурок».
			кругом;	https://infourok.ru/prezentaciya-
			- разучивают прыжки через скакалку на двух	po-fizkulture-na-temuhodba-po-
			ногах на месте (в полной координации);	gimnasticheskoj-skamejke-
			-разучивают подбрасывание и ловлю мяча	4280569.html
			одной рукой и двумя руками;	РЭШ. Урок № 30.
			- обучаются перебрасыванию мяча с одной	https://resh.edu.ru/subject/le
			руки на другую, на месте и поворотом кру-	
			FOM;	sson/4033/start/191 577/
			- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя ру-	Видеоуроки.
			с подорасыванием и ловлеи мяча двумя ру-	https://yandex.ru/video/preview/?

				rown.	text=преодоление%2
				ками; - обучаются приседанию с одновременным	0гимнастической%20полосы%20п
				ударом мяча о пол одной рукой и ловлей по-	репятствий%202%20
					класс%20презентация&path=yand
				сле отскока мяча двумя руками во время вы-	ex search&parentregid=16562621
				прямления;	43267996-6881456097863378854-
				- обучаются подниманию мяча прямыми но-	vla1-
				гами, лёжа на спине;	2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-
				- составляют комплекс из 6—7 хорошо осво-	3806&from type=vast&filmId=159
				енных упражнений с мячом и демонстрируют	54522984961545567
				его выполнение;	
				- знакомятся с хороводным шагом и танцем	
				галоп, наблюдают образец учителя, выделя-	
				ют основные элементы в танцевальных дви-	
				жениях;	
				- разучивают движения хороводного шага (по	
				фазам движения и с в полной координации);	
				- разучивают хороводный шаг в полной ко-	
				ординации под музыкальное сопровождение;	
				- разучивают движения танца галоп (при-	
				ставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);	
				-разучивают шаг галопом в сторону (по фа-	
				зам движения и в полной координации);	
				- разучивают галоп в парах в полной коорди-	
				нации под музыкальное сопровождение.	
	3.2.2. Лыжная подготовка.	12	Правила поведения на занятиях лыж-	- повторяют правила подбора одежды и зна-	РЭШ. Урок № 17.
31	Правила поведения на занятиях лыж-		ной подготовкой. Упражнения на лы-	комятся с правилами подготовки инвентаря	https://resh.edu.ru/subject/les
	ной подготовкой		жах: передвижение двухшажным по-	для занятий лыжной подготовкой;	son/6167/start/190 985/
32	Передвижение на лыжах двухшажным		переменным ходом; спуск с неболь-	- изучают правила поведения при передви-	
	попеременным ходом.		шого склона в основной стойке; тор-	жении по лыжной трассе и выполняют их во	Видеоуроки.
33	Спуск с горы в основной стойке.		можение лыжными палками на учеб-	время лыжных занятий;	https://www.youtube.com/wa
34	Спуск с горы в основной стойке.		ной трассе и падением на бок во вре-	- анализируют возможные негативные ситуа-	tch?v=sBiFKLOII
35	Подъём лесенкой.		мя спуска	ции, связанные с невыполнением правил	<u>8k</u>
36	Подъём лесенкой.			поведения, приводят примеры;	РЭШ. Урок № 20.
37	Спуски и подъёмы на лыжах.			- наблюдают и анализируют образец учителя,	https://resh.edu.ru/subject/les
38	Спуски и подъёмы на лыжах.			выделяют основные элементы передвижения	son/4319/start/191 096/
39	Торможение лыжными палками.			двухшажным попеременным ходом, сравни-	
40	Торможение лыжными палками.			вают их с элементами скользящего и ступа-	РЭШ. Урок № 21.
41	Торможение падением на бок.			ющего шага;	https://resh.edu.ru/subject/les
42	Торможение падением на бок.			- разучивают имитационные упражнения в	son/4287/start/191 155/
				передвижении двухшажным попеременным	Видеоуроки.
				ходом (скользящие передвижения без лыж-	https://www.youtube.com/wa
				ных палок);	tch?v=TsFzT_L4
				- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и	EO8
				попеременным ходом (по фазам движения и	EU0

паналодного передвижения длуживами попеременной сегоротами передвижения; - наблюдают ображен спуска учителя в не- больного пологого съдова в основной стой- ке, анализируют его, выделяют ексические особенности (спуск без дъвживах налов и талками); - разучивают спуск с пологого съдова и наблюдают да сто выполненным другими учанимиме, выявляют положные опитбен; - наблюдают да сто выполненным другими учанимиме, выявляют положные опитбен; - наблюдают да сто выполненным другими учанимиме, выявляют положные опитбен; - обучаются выявлениями параменныя полужные да сто выполненный; - обучаются выявлениями параменным поль по пологому селопу без даже с выявляющя поль по пологому селопу без даже дажными парамен регора да стой ображен регора да стой образы двы да стой образы да образы двы да стой образы д	1	I		
попеременным ходом с развимокриой скоростью неродимого полост салона передниками; - наблюдают образец стускае учителя с не большого полост салона в снавжения и наблюдают за его выполнением другиям учищимися, автами разменением другиям учищимися, автами разменением другиям учищимися, автами разменением другиям учищимися, автами разменением другиям учищимися, автамись образец технями полубы в тесникой учительного возможные ощибки; - наблюдают образец технями подъбы дажделяют грудным честной учительного подоставлениям подъбы в технями шагом быть и его выполнения; - обучаются перешимися и на изымати и в си выполнения; - обучаются перешимися на нальжам, по ровной померхащения приставным шагом по пологому склону без лаже с лыжимым нальжами; - обучаются перешимися неразменению приставным шагоми по пологому склону без лаже с лыжимым нальжами; - размения в в лотому склону без лаже с лыжимым нальжами; - размения в пологому склону без лаже с лыжимым налужими при передвижения по учебной грасе, обращают подъбы на лыжам десенкой на небольшом пологом склоне (но фезим дви-жения в порожения папрами по учебной грасе, обращают пильмине то роможения в передвижения по учебной грасе, обращают в пыньшения по учебной грасе, обращают в навышения по учебной грасе, обращают в пыньшения при передвижения по учебной грасе, обращают в пыньшения по учебной грасе, обращают в пыньшения по учебной грасе, обращают в пыньшения по учебной дистании с равномерой в подъбы, с пыньшения по учебной дистании с равномерой в подъбы; - наблюдают и навышению роможения пыньшения на без с тоже на месте (подрожения навышения подъбы; - наблюдают на навышения подъбы; - наблюдают навышений на подъбы; - наблюдают на навышений на подъбы; - наблюдают на навышению на бох с стоя на месте (подрожном на навышения разменения на без с тоже на месте (подрожном на навышения разменения).			в полной координации);	РЭШ. Урок № 22.
впопеременным ходом с равизомерной скоре- съвъю нерединения (пред разграфия образен с педеовной стой- ко, апавлируют его, въвъеднот технические колебенности (сисук без дъяжных паков и с палками); - расучивают спуск с полотиче склома и наблюдают за его выполнением другими учащимном, выпажно и сможение учащимном, выпажно и сможение инболдают за его выполнением другими учащимном, выпажно пожоване сенькой учительния мупажно пожоване сенькой учительния мупажном пожоване побучаются передвижения подъема вы на дъяжа, по рочной поверхности, с задавными палками и без поку; - обучаются передвижению приставищы шисками; - обучаются передвижения пристав- ным пашком без поку, - обучаются передвижения пожова и на дъяжа, по рочной поверхности, с задавными палками и без поку; - обучаются передвижению приставищы шебовываю поводу склону без паж с пъживами паками; - разучают образец учителя, иллюстратициай материала выбораща материала выбораща материала выбораща расстовите межно воранна при мередвижения по учебной грассе, обращают инмание на расстовите межно в режем в передвижения по учебной грассе, обращают инмание на расстовите межно в образец расстовите межно по ременя паками при перединения по расстовите межно по ременя паками при передвижении по учебной грассе, обращают по комануе; учителя; - паблюдают и распымном распымном по техник торможения паками при передвижения по расстояте по комануе; учителя; - наблюдают расстояте расстоятем станици развижения по кома по передвижения по расстоятем станимном развомеряю пасения паками при передвижения по техник по техник торможения по комануе; учителя; - наблюдают по покомануе; учителя; - наблюдают по покомануе; учителя; - наблюдают по покомануе; - наблюдают по по по по по по пасения по по по по по по				https://resh.edu.ru/subject/les
тью подрожения в на положения подрожения в неговором подото с на подрожения в неговором подото с неговором подото до подото с неговором подото до подото с неговором подото неговором подото до подото с неговором подото до подото с неговором подото до подото до подото с неговором подото до подото с неговором подото до подото с неговором подото неговором по				
Подольного подости с сагона в сесновной стой- ке, авъявляющей с той- ке той- к				
ке, анализируют его, выделяют техические особенности спуск се пологого сислова и с палками; палками; палками; пакучивают спуск се пологого сислова и с набложносто образенителники подъбъм денью учащимися, наживают положенном другимы учащимися, наживают образен стениция подъбъм денью инферменты его выполнении; обучаются винтационным управлениям провоба денью подътменном правосменной (предържаемия праставным шагом без лаже и на лыжах, по ровной поверъчностию, дъяжными пыпками и без пакучными по пологому склопу без лыже з наживами палками; обучаются передвижению приставным шагом об сот пакучными по пологому склопу без лыже з наживами палками; пакучными подъбм склопе (по фазма динжения и высоком собразен учителя, вилостративный материа, видосоромки); наблодом от налагизируют образен техники торможения вывлении по учебной другающий по учебной обучается и наметсе по комалае учителя; обучается и напизимурот образец учителя на месте (подводящие) упражения подъбме, обучается и наметсе (подводящие) упражения денном на бок стоя на месте (подводящие) упражения денном на бок стоя на месте (подводящие) упражения на бок и подъбме, обучается торможения падения на бок развот торможения подъбмен.				
особенности (спуск без лыжных палок и с наблюдног зу сте об выполнения и наблюдног зу сте об выполнения другими учищемись, выявляют возможные ощибки, наблюдног обраси учителем, авизивируют и выявляют в соло выполнении; - обучамые элементы в сто выполнении; - обучамые уписациями практавым подъбка десенкой (передвижения приставымы подъбка десенкой (передвижения приставымы шагом без лыки и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучнога передвижению приставымы шагом без лыки и на передвижению приставымы шагом без лыки и на пологому експоту без лыки е дажными палками; - разучивают опрабу в дыже с дожными палками; - разучивают подъбу на лыжах десенкой па небольном пологом селоне (по фасам домженом палемения паредвижения по учебной трассе, обрагациях пиномыми; - разучивают стело и напализуруют образец техники торможения палемения полужения палемения по учебной трассе, обраганот инимание на расстояние между впереди и сзади илушими дыжентожими; - разучивают стемен, торможения палежными при передвижении по учебной пистапции с равномерной пешьсокой скоростью (торможения палеми); - наблюдком и напализуруют образец учителя, по технике горможения способом падения на бок, впецения на бок, впецения на бок, впецения на бок, впеценую на польемной потехнике горможения паления и польбме; обучамотся падению на бок стоя на месте (подведению ручажению); - разучивают стемя на польбмен обучаются падению на бок стоя на месте (подведению учражению); - разучивают стемя на польбмен обучаются падению на бок стоя на месте (подведению учражению); - разучивают торможение падением на бок				-
падками);				tch?v=unnhEgWede0
— разучивают служе с полотою склюна и наблюдают за со выполнением другизми учащимися, вывлявляют возможные ощибки; — наблюдког обрязец техники подъбна лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудиме элементы а его выполнении; — обучаются виятациюнным упраждениям подъбма лесенкой (передлижения приставными польема лесенкой (передлижения приставными польемы без лажном полотому склону без лажке дажжими и при предраждению приставным пальками; — обучаются передвижению приставным пальками; — обучаются передвижению приставный магериал, видеоролики); — наблюдают и апализируют образец техники торможения пальками по оробной дистепции с разрушают ражном драждения и при передвижении при передвижения при подъбма; обучаются паденню на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденню на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденню на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденню на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденно на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденным на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденным на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучаются паденным на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разуч				
наблюдают за аето выполнением другими унацимине, вывызают возможные ошибки; наблюдают образел стемник польбем ле-сенкой учителем, анализируют и выделяют грудные элементы в его выполнении; обучаются имизационным упражлениям полебам лессней (передвижения приставным пагом без палюк); обучаются имизационным упражлениям пагом без палюк); обучаются передвижению приставным шагом по пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунивают подъем на лыжах лесенкой на непозыциом пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунивают подъем на лыжах лесенкой на непозыцию пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунавают подъем на лыжах лесенкой на непозыцию пологом усковну без лыж с лыжными пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунавают подъем на лыжах лесенкой на непозыцию на пологом усковну без лыж с лыжными пагками; разунавают подъемы и пологом усковну без лыж с лыжными при передвижения по учебной грассе, обращают визимине на расстояние между впереди и сядли идушими лыжными паками при передвижения по учебной дистапции с равномерной невысокой скоростью (торможения по комапар учителя); наблюдают и анализируют образел учителя по технику торможения положении положении положении положении положении положении положными на бок, акцентируют выпывание на положении выжных на бок, акцентируют выпывание на положении положных пасенкой на месте (полькумнения); разунавот горможение пасомжении выжных на вместе (полькумнения); разунавот горможение на месте (полькумнения); разунают горможение на положение на месте (полькумнения); разинающ			/ t	DOILL Massa No 22
учащимися, выявляют возможные ошибки; — наблюдают образец техники подъёма ле- сенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; — обучаются иничельным упрыжениям подъёма лесенкой (передвижения приставным подъёма лесенкой (передвижения приставным подъёма лесенкой (передвижения приставным подъёма песенкой не выделяют помок); — обучаются передвижению приставным патками; — разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольном пологом склоне (по фазам дви- жения в в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллостративный митериал, видеоролики); — наблюдают и анализируют образец техники тормжения патками во время передвижения по учебной трассе, обращают вигнание парастояне между внереди и свади наущими пыжным пара передвижения по расочние между внереди и свади наущими пыжным пара передвижения по расочние между внереди и свади наущими пыжным пара передвижения по расочние между внереди и свади наущими пыжным передвижения по расочние между внереди и свади наущими пыжным передвижения по расочние между внереди и свади наущими пыжным передвижения по расочние равномерной невысокой скоростью (тормо- жение по команде учителя); — наблюдают и внализируют образец учителя по текник торможения спесобом падения на бок, акаентируют вымавике на положении пыжным палок по время падения на бок, акаентируют вымавике на положении пыжным палок по поременения на бок стоя на месте (подводящим парамнам на бок ока подъемнам пакаения на бок по на подъемнам пакаения подъемнам по				
РЭШ. Урок № 24. https://exam.org/amaints/pygrat и пыделяют трудимае элементы и его выполнении; обучаются выитациюным упраженениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом по пологому; обучаются передвижению прыставным шагом по пологому склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются передвижению прыставным шагом по пологому склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются передвижению прыставным шагом по пологому склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются передвижению прыставным шагом по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются паредвижению прыставным шагом по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются паредвижения по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются паредвижения по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются паредвижения по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками; оручаются паредвижения по пологом склопу без лыж с лыжпыми палками при передвижения по пологом склопу от образец техники оручаются паредвижения по пологом склоростью (горможения палками при передвижении по пологом склоростью (горможения палками при передвижения по тот, без предвижения по пологом паления на бок, вкцентируют внимание на положения пасосбом падения на бок, вкцентируют внимание на положения пасосбом падения на бок, вкцентируют внимание на положения пасосбом падения на бок, вкцентируют внимание на положения пособом падения на бок учителя обучаются паденню па бок стоя та месте (подводящие упражения); - разучивают гороможения падением на бок				
сенкой учителем, анализируют и выдлеляют трудные элементы в его выполнении: обучаются имитационным упражнениям польема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной коюрациации). Расска и образец учителя, иллостративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники горможения палками в ремя передвижения по учебной трассе, обращают винимание на расстояние между внереди и езади идущими лажинками; разучивают технику торможения палками и равномерной певысокой скоростью (торможения полуеме); наблюдают и анализируют образец учителя по стехнике горможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной певысокой скоростью (торможения полуеме); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения палками на бок, акпентируют винмание на положении лижных палок во время падения и подъёма; обучаются паденно на бок стоя на месте (подважных палок во время падения и подъёма; обучаются паденно на бок стоя на месте (подважных палок во время падения и подъёма; обучаются паденно на бок стоя на месте (подважных разучивают торможение паденнеми на бок разучивают торможение паденнеми на бок разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают торможения паденнеми на бок стоя на месте (подважных разучивают разучивают торможения паденнеми на бок разучивают разучивают торможения падеми на падеми				son/6159/start/191 207/
прудные элементы в сто выполнении; - обучаются имитационным упражлениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шаном без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, слыжными пыклеми и без пылок); - обучаются передвижению приставным шаном по полотому склону без лыж с лыжными шанками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом полотом склоне (по фазам движения и в полой координации). Рассказ и образец учителя, пллостративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистапши с равномерной пеньскойс кокростью (торможение по комапде учителя); - наблодают и анализируют образец учителя по технике торможения пеньскойс кокростью (торможение по комапде учителя); - наблодают на напизируют образец учителя по технике торможения по отехнике торможения по стемне торможения по отехнике торможения способом падения на бок, актентируют внимание на положении лыжных паложении лыжных падению на бок стоя на месте (подподящие упражения на подъёма, обучаютея падению на бок стоя на месте (подподящие упражения); - разучивают торможение падением на бок				РЭШ. Урок № 24.
обучаются импационным упражениям подъёма десенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без пальмо); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полой координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики); - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной грассе, обращают винамине на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равпомерной певыской скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения по скомест сорможение падения на бок, акцентируют вимание на бок, акцентируют вимание на положении лыжных палок во время педения подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падения на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падения на бок разователя падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);				*
Видеоуроки. подъёма лесенкой (передвижения приставными пагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палкок); обучаются передвижению приставными палкоми и пологом оклоне (по фазам движения и в пологом оклоне (по фазам движения и в полной координации). Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Расская и образец учителя, излюстративный материал, выдеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают и нанализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной грассе, обращают и нанализируют образец техники торможения палками при передмикелии по учебной дистанции с разнименными при передмижении по учебной дистанции с разнименном по окоманде учителя; - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палом ко время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
ным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными на лыжах и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают виммание на расстояние между впереди и свади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистапции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют винмание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражениия); - разучивают торможение падением на бок				
поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полюк боординации). Рассказ и образец учителя, иллостративный материал, видеоролики): - наблюдают и апализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают вимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномериой певысской скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и апализируют образец учителя по технике торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения положении лыжных палок во ремя падения и польёма; обучаются надению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
лок); - обучаются передвижению приставным щагками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом полотом склоне (по фазам движения и в полной координации). Расская и образец учителя, иллостративный матернал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения папками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижения при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по нализируют образец учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения палеми на положении по технике торможения по технике торможения по 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 (подволящие утражнения); - разучивают торможения падением на бок				
- обучаются передвижению приставным шагом по полотому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом полотом склоне (по фазам движения и в польби координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наболодают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают вимание 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); - наболодают 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				tch?v=ky1QlDwu
обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лессенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики); наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают винмание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижения по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (горможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют винмание на положении лыжных палок во время падения на бок, акцентируют винмание на польёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подволящие упражнения); разучивают торможение падением на бок				ZP4
палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшюм пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллостративный материал, видсорольки): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают вимание на расстояние между впереди и сзади идупцими 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 падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможение пособом 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				
небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок			· ·	
жения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
- 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				
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				
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				
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				
лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (тормо- жение 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				
- 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			7 -	
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				
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				
жение 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				
- 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				
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				
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				
лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
(подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок				
- разучивают торможение падением на бок				
THE HAMPHDIANGHITH TO HE MANDAIGH				
при передвижении на лыжнои трассе,			при передвижении на лыжной трассе;	

	<u> </u>		1		
				- разучивают торможение падением на бок	
	0.00 77	- 10		при спуске с небольшого склона.	
4.0	3.2.3. Лёгкая атлетика	12	Правила поведения на занятиях лёг-	- изучают правила поведения на занятиях	Видеоуроки.
43	Правила поведения на занятиях лёг-		кой атлетикой. Броски малого мяча в	лёгкой атлетикой, анализируют возможные	https://www.youtube.com/wa
1,,	кой атлетикой.		неподвижную мишень разными спо-	негативные ситуации, связанные с невыпол-	tch?v=12SP3FDg
44	Броски мяча в неподвижную мишень.		собами из положения стоя, сидя и	нением правил поведения, приводят приме-	<u>B1g</u>
45	Броски мяча в неподвижную мишень.		лёжа. Разнообразные сложно- коор-	ры;	<u> 515</u>
46	Сложно координированные прыжко-		динированные прыжки толчком од-	- разучивают упражнения в бросках малого	DOIH V No. 10
1	вые упражнения.		ной ногой и двумя ногами с места,	мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя ли-	РЭШ. Урок № 10.
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.		в движении в разных направлениях,	цом и боком к мишени (сверху, снизу, сбо-	https://resh.edu.ru/subject/les
48	Прыжок в высоту с прямого разбега.		с раз- ной амплитудой и траекторией	ку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе	son/4318/start/190 706/
49	Сложно координированные передви-		полёта. Прыжок в высоту с прямого	(сбоку, располагаясь ногами и головой к ми-	РЭШ. Урок № 13.
	жения ходьбой по гимнастической		разбега. Ходьба по гимнастической	шени);	https://resh.edu.ru/subject/les
	скамейке.		скамейке с изменением скорости и	- разучивают сложно координированные	son/4286/start/190 818/
50	Передвижения равномерной ходьбой с		направления передвижения. Беговые	прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя	<u>8011/4280/8ta11/190/818/</u>
	наклонами туловища вперёд и сторо-		сложно-координационные упражне-	ногами по разметке;2 — толчком двумя но-	-
	ны, разведением и сведением рук.		ния: ускорения из разных исходных	гами с поворотом в стороны; 3 — толчком	Видеоуроки.
51	Бег с поворотами и изменением		положений; змейкой; по кругу; обега-	двумя ногами с одновременным и последова-	https://www.youtube.com/wa
	направлений.		нием предметов, с преодолением не-	тельным разведением ног и рук в стороны,	tch?v=kz9qZ77ID
52	Бег с поворотами и изменением		больших препятствий.	сгибанием ног в коленях; 4 — толчком дву-	UM
	направлений.			мя ногами с места и касанием рукой подве-	<u> </u>
53	Сложно координированные беговые			шенных предметов; 5 — толчком двумя но-	C H-1
	упражнения.			гами вперёд-вверх с небольшого возвышения	Сайт «Инфоурок».
54	Сложно координированные беговые			и мягким приземлением;	https://infourok.ru/prezentaci
	упражнения.			- наблюдают образец учителя, анализируют и	ya-po-fizicheskoykulture-na-
				обсуждают особенности выполнения основ-	<u>temu-prizhki-i-</u>
				ных фаз прыжка;	prizhkovieuprazhneniya-
				- разучивают прыжок в высоту с небольшого	1213402.html
				разбега с доставанием подвешенных предме-	
				тов;	
				- обучаются технике приземления при спры-	Презентации.
				гивании с горки гимнастических матов;	https://znanio.ru/media/preze
				- обучаются напрыгиванию на невысокую	ntatsiya lyogkaya
				горку гимнастических матов с прямого раз-	atletika mnogoskoki 2 kla
				бега;	_
				- выполняют прыжок в высоту с прямого	<u>ss-252711</u>
1				разбега в полной координации;	
1				- наблюдают образцы техники передвижения	Видеоуроки.
1				ходьбой по гимнастической скамейке, анали-	https://www.youtube.com/wa
				зируют и обсуждают их трудные элементы;	
1				- разучивают передвижение равномерной	tch?v=PInqAWv6
1				ходьбой, руки на поясе.	<u>2jA</u>
				- разучивают передвижение равномерной	
1				ходьбой с наклонами туловища вперёд и сто-	Видеоуроки.
				роны, разведением и сведением рук;	https://www.youtube.com/wa
				роны, разведением и сведением рук;	https://www.youtube.com/wa

				- 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. Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик: - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 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, проползанием по гимнастической перекладине.	tch?v=12SP3FDg B1g PЭIII. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/les son/6130/start/190 654/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/wa tch?v=nDonEs59 6RA Презентации. https://znanio.ru/media/prez entatsiya_lyogkaya atletika_mnogoskoki_2_kl ass-252711 https://znanio.ru/media/prez entatsiya_lyogkaya atletika_mnogoskoki_2_kl ass-252711 Видеоуроки. https://www.youtube.com/w atch?v=IZBV8S_2_pQg Презентации. https://www.youtube.com/w atch?v=ydyo2rJq9 4c
55 56 57 58 59 60	3.2.4. Подвижные и спортивные игры. Игры с приёмами баскетбола. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Приём «волна» в баскетболе. Игры с приёмами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом.	7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	- 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;	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/ 2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/wa tch?v=UDshrKw YvPY

61	Подвижные игры на развитие равновесия.			- 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 ор-	https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_Xky_wbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP_vztU https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ
				ганизации и проведении.	
4	Прикладно-ориентированная физи-	7			
62	Ческая культура Правина выполнения спортивник		Полготория и соронораниям но мом	энакоматеа с правилами соровновений но	https://www.gto.gu/
02	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила тех-		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных фи-	- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его	https://www.gto.ru/
	ники безопасности на уроках. Укреп-		зических качеств средствами подвиж-	нормативные требования, наблюдают выпол-	https://www.youtube.com/w
	ление здоровья через ВФСК ГТО. Ме-		ных и спортивных игр	нение учителем тестовых упражнений ком-	atch?v=D9Wp2BV IB-4
	тание теннисного мяча в цель.		1r	плекса, уточняют правила их выполнения;	https://www.youtube.co
63	Освоение правил и техники выполне-			- совершенствуют технику тестовых упраж-	m/watch?v=2Znu-
	ния норматива комплекса ГТО. Бег на			нений, контролируют её элементы и пра-	<u>RfKOE</u>
	30м. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.			вильность выполнения другими учащимися	
64	Освоение правил и техники выполне-			(работа в парах и группах);	
	ния норматива комплекса ГТО. Под-			- разучивают упражнения физической подго-	
	тягивание из виса на высокой пере-			товки для самостоятельных занятий: 1 —	
	кладине-мальчики. Сгибание и разги-			развитие силы (с предметами и весом соб-	
65	бание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.			ственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие	
0.5	Освоение правил и техники выполне-			равновесия (в статических позах и передви-	
	Освоение правил и техники выполне-			равновесия (в статических позах и передви-	

	ния норматива комплекса ГТО.	жениях п	по ограниченной опоре); 4 — разви-	
	Наклон вперёд из положения стоя на	тие коорд	одинации (броски малого мяча в цель,	
66	гимнастической скамье. Подвижные	пере- дви	вижения на возвышенной опоре).	
	игры.	Рефлекси	сия: демонстрация прироста показате-	
	Освоение правил и техники выполне-	лей физи	ических качеств к нормативным тре-	
	ния норматива комплекса ГТО. Пры-	бованиям	м комплекса ГТО	
67	жок в длину с места толчком двумя			
	ногами. Эстафеты.			
	Освоение правил и техники выполне-			
	ния норматива комплекса ГТО. Под-			
68	нимание туловища из положения лёжа			
	на спине. Подвижные игры.			
	Сдача нормативов.			

3 класс (68 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Коли- чество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучаю- щихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	Знания о физической культуре.	2			
1 2	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.		Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	- 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.	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6172/start/192 778/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watc h?v=Pb_q6Mw ArJs&list=PLAUhrtAMVO- 8b3PhQjBDrSLDAZC1hr34 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya- po-fizicheskoykulture-kogda-i- kak-voznikli- fizicheskayakultura-i-sport- klass-1253885.html
2	Способы самостоятельной деятельности	4			
3 4 5	Виды физических упражнений. Измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.		Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их	- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesso n/6012/start/192 804/ Видеоуроки.

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.		отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); - 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); - 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 по-казателей).	https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs http://sim-lod-pole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura
3	Физическое совершенствование.	52			
7 8	3.1. Оздоровительная физическая культура.Закаливание организма по душем.Дыхательная и зрительная гимнастика.	2	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения	- знакомятся с правилами проведения зака- ливающей процедуры при помощи облива-	РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesso
			дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление ор-	ния, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	<u>n/4427/start/192</u>

разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов проведения закаливающих процедур, заполняют пираметры временных и температурных режимов воды в педельном пикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и внавлязируют отличительные прияваки дыхательной гимнастики от обычного дыхатия; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной пимнастики с ообачного дыхатия; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной пимнастики с ообачного дыхатия; - выполняют мини-исследование по оценке положительного выпила дихательной гимнастики на время восстановления пульса после физической на ружих 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стаднону одни крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дикатике бультуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вповь выполняют пробежку в равномерном темпе (одии крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дихательной в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дихательной в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диханией в течение 30 с, после чего измерать в техенией в те	
шем, способы ретулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов поды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составляют и папитируют отличительные признаки дыхательная гимнастика», выявляют и напитируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики от образну); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики настики на время восставляют и разучивают сё комплексы (работа в группах по образну); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления гульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут п отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерают и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют по отдыхногу 2—3 мин и вновь выполняют по отдыхногу 3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерают и фиксируют пульс в д	
и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих и процедур, заполияют параметры временных и температурных режимов воды в недельном циляе (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимпастика» выявляют и анализируют отличнтельные признаки дыхательная гимпастика» от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной тимпастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимпастики, составляют и разучивают е комплексы (работа в гурппах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гим-настики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мни и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному) тот упьс в дневниками дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному) тот упьс в дневниками темпе (один крут по стадному) тот упьс в дневниками темпе (один крут по стадному) тот упьс в одина стадному темпе сечено измерном темпе (один крут по стадному) тот одина темпе сечено измерном темпе (один крут по стадному) тот одина темпе сечено измерном темпе сечено измерн	
и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и надлизируют отличнетельные признаки дыхательная гимнастикы от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают ей комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного визиня дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в диевнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); тот при стот и спокойную тот и фиксируют пульс в после чего измерном темпе (один крут по стадному); тот при стот и пресходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измерном темпе (один крут по стадному); тот при стот стадномуют пульс в после чего измерном темпе соста стадномуют пульс в после чего измерном темпе соста стадномуют пульс в после чего измерном темпе соста стадномуют пульс в после чего измерном темпе стадномуют пульс в после и предста при темпе стадном темпе стадном темпе стадном темпе стадном темпе	
- составляют график проведения заказивающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном шикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхамия; - разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики от прасучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагружки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дивенике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном темпе (один крут по стадиому); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют по стадиому); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дивенике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном	itelnava-
щих пропедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составляенным графиком их проведения; - 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 образиу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного виялии дыхательной гимнастики настики на время восстановления пульса после физической нагружки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дисвнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполненем дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют по тадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполненем дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют по тадионуры то техному); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего чимеряют и фиксируют пульс в	
менных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответегвии с составленным графиком их проведения; - 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 нагружки: — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один крут по градиону); 3 — перехолят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	html
недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика» дыявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают ей 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 крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульсь в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составлеными графиком их проведения; - 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 крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дцевнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
ветствии с составленным графиком их проведения; - 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 крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном 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	
ведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимна- стика», выявляют и анализируют отличи- тельные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражне- ний дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гим- настики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один крут и отдыхают 30 с, после чего изме- ряют и фиксируют пульс в дневнике физиче- ской культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — перехо- дят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	-
- 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 равно-мерном 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	
стика», 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 крут и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один крут по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
тельные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-чеследование 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 равно- мерном 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	
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 равно- мерном 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	
- 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 равно-мерном 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	
ний 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 равно- мерном 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	
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 равно-мерном 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	
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 равно- мерном 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	
- 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 равно- мерном 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	
положительного влияния дыхательной гим- настики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего изме- ряют и фиксируют пульс в дневнике физиче- ской культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); 3 — перехо- дят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
настики 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 равно- мерном 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	
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 равно- мерном 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	
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 равно- мерном 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	
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 равно- мерном 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	
ряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном 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	
ской культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном 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	
вновь выполняют пробежку в равно- мерном 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	
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	
дят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в	
после чего измеряют и фиксируют пульс в	
нивают два показателя пульса между собой и	
делают вывод о влиянии дыхательных	
упражнений на восстановление пульса;	
упражнении на восстановление пульса, - обсуждают понятие «зрительная гимнасти-	
ка», выявляют и анализируют положитель-	
ное влияние зрительной гимнастики на зре-	
ное влияние зрительной гимнастики на зре-	
- анализируют задачи и способы организа-	
ции занятий зрительной гимнастикой во	
время работы за компьютером, выполнения	
домашних заданий;	
- разучивают правила выполнения упражне-	

				ний зрительной гимнастики, составляют и	
				разучивают её комплексы (работа в группах	
				по образцу)	
	3.2. Спортивно- оздоровительная физиче-	50			
	ская культура				
	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.	16			
9	Строевые команды и упражнения.		Строевые упражнения в движении	- разучивают правила выполнения передви-	Видеоуроки.
10	Строевые команды и упражнения.		противоходом; перестроении из ко-	жений в колоне по одному по команде	https://www.youtube.com/watc
11	Лазанье по канату.		лонны по одному в колонну по три,	«Противоходом налево шагом марш!»;	h?v=Oz9pQGSt
	Лазанье по канату.		стоя на месте и в движении. Упражне-	1	VFs
12	•		_	- разучивают правила перестроения уступа-	VFS
13	Передвижение по гимнастической скамей-		ния в лазании по канату в три приёма.	ми из колонны по одному в колонну по три	_
	ке.		Упражнения на гимнастической ска-	и обратно по командам: 1 — «Класс, по три	Презентация.
14	Передвижение по гимнастической скамей-		мейке в передвижении стилизованны-	рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево)	https://nsportal.ru/shkola/fizkul
	ĸe.		ми способами ходьбы: вперёд, назад,	приставными шагами в колонну по три ша-	<u>tura-</u>
15	Передвижение по гимнастической стенке.		с высоким подниманием колен и из-	гом марш!»; 3 — «Класс, на свои места при-	isport/library/2017/12/11/lazan
16	Передвижение по гимнастической стенке.		менением положения рук, приставным	ставными шагами, шагом марш!»;	ie-po-kanatu-vtri-priema
17	Прыжки через скакалку.		шагом правым и левым боком. Пере-	- разучивают правила перестроения из ко-	РЭШ. Урок № 24.
18	Прыжки через скакалку.		движения по наклонной гимнастиче-	лонны по одному в колонну по три, с пово-	https://resh.edu.ru/subject/less
19	Ритмическая гимнастика.		ской скамейке: равномерной ходьбой	ротом в движении по команде: 1 — «В ко-	on/4462/conspect /279091/
20	Ритмическая гимнастика.		с поворотом в разные стороны и дви-	лонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп.		жением руками; приставным шагом	колонну по одному с поворотом налево, в	Презентация.
22	Танцевальные упражнения из танца галоп.		правым и левым боком. Упражнения в	обход шагом марш!»;	https://vk.com/video-
				* '	<u>59456915_456239129</u> Сайт
23	Танцевальные упражнения из танца поль-		передвижении по гимнастической	- выполняют стилизованную ходьбу с произ-	«Инфоурок».
	ка.		стенке: ходьба приставным шагом	вольным движением рук (вперёд, вверх,	https://infourok.ru/prezentaciya
24	Танцевальные упражнения из танца поль-		правым и левым боком по нижней	назад, в стороны);	-po-fizkulturena-temu-hodba-
	ка.		жерди; лазание разноимённым спосо-	- выполняют движения туловища стоя и во	po-gimnasticheskoj-skamejke-
			бом. Прыжки через скакалку с изме-	время ходьбы (повороты в правую и левую	4280569.html
			няющейся скоростью вращения на	сторону с движением рук, отведением по-	
			двух ногах и поочерёдно на правой и	очерёдно правой и левой ноги в стороны и	Видеоуроки.
			левой ноге; прыжки через скакалку	вперёд);	https://www.youtube.com/watc
			вращением назад с равномерной ско-	- выполняют передвижения спиной вперёд с	h?v=60KiQrRK v70
			ростью. Ритмическая гимнастика:	поворотом кругом способом переступания;	Презентация.
			стилизованные наклоны и повороты	- выполняют передвижение стилизованным	https://www.youtube.com/watc
			туловища с изменением положения	шагом с высоким подниманием колен, при-	<u>h?v=H5oSMSn PMy0</u>
			рук; стилизованные шаги на месте в	ставным шагом с чередованием движения	РЭШ. Урок № 22.
			сочетании с движением рук, ног и	левым и правым боком;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
					n/3553/main/27
			туловища. Упражнения в танцах галоп	- разучивают передвижения по наклонной	
			и полька	гимнастической скамейке (лицом вперёд с	9043/
				поворотом кругом, способом переступания,	Видеоуроки.
				ходьбой с высоким подниманием колен и	https://www.youtube.com/watc
				движением руками в разные стороны, при-	<u>h?v=WB8lq8jN kRc</u>
				ставным шагом поочерёдно левым и правым	
				боком, скрёстным шагом поочерёдно левым	
				и правым боком);	Видеоуроки.
				-выполняют передвижение по полу лицом к	https://www.youtube.com/watch
				1 77	national state of the state of

гимнастической стенке приставным шагом	
поочерёдно правым и левым боком, удерж	
ваясь руками хватом сверху за жердь на	<u>?v=DdjUqibjs M0</u>
уровне груди;	https://www.youtube.com/watch
- выполняют передвижение приставным и	a- ?v=xyl_DGGJ
гом поочерёдно правым и левым боком по	
третьей (четвёртой) жерди гимнастическог	
стенки, удерживаясь хватом сверху за жер	
на уровне груди;	
- наблюдают и анализируют образец техни	ки
лазания по гимнастической стенке разно-	
имённым способом, обсуждают трудные	
элементы в выполнении упражнения;	
- разучивают лазанье по гимнастической	
стенке разноимённым способом на неболь	_
шую высоту с последующим спрыгивание	
- разучивают лазанье и спуск по гимнасти	
ской стенке разноимённым способом на не	
большую высоту;	·
- выполняют лазанье и спуск по гимнастич	
ской стенке на большую высоту в полной	6-
координации;	
- наблюдают и обсуждают технику выполн	
ния прыжков через скакалку с изменяюще	4-
ся скоростью вращения вперёд;	
- обучаются вращению сложенной вдвое	,
скакалки поочерёдно правой и левой руко.	ī,
стоя на месте;	
- разучивают прыжки на двух ногах с одно	
временным вращением скакалки одной ру	
кой с разной скоростью поочерёдно с пра	30-
го и левого бока;	
- разучивают прыжки на двух ногах через	
скакалку, вращающуюся с изменяющейся	
скоростью;	
- наблюдают и анализируют образец техни	
прыжка через скакалку на двух ногах с вра	
щением назад, обсуждают трудности в вы-	
полнении;	
- разучивают подводящие упражнения (вр	ı-
щение поочерёдно правой и левой рукой	
назад сложенной вдвое скакалки стоя на м	
сте; прыжки с вращением одной рукой наз	ад
сложенной вдвое скакалки поочерёдно с	
правого и левого бока);	

- выполнение прыжков через скакалку на
двух ногах с вращением назад;
- знакомятся с понятием «ритмическая гим-
настика», особенностями содержания стили-
зованных упражнений ритмической гимна-
стики, отличиями упражнений ритмической
гимнастики от упражнений других видов
гимнастик;
- разучивают упражнения ритмической гим-
настки: 1) и. п. — основная стойка; 1 —
поднимая руки в стороны, слегка присесть;
2 — сохраняя туловище на месте, ноги слег-
ка повернуть в правую сторону; 3 — повер-
нуть ноги в левую сторону; 4 — принять
и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на
поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг
вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой
ногой шаг вперёд на носок, левую руку впе-
рёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — ос-
новная стойка, ноги шире плеч; 1—2 —
вращение головой в правую сторону; 3—
4 — вращение головой в левую сторону;
4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;
кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 —
одновременно сгибая левую руку и наклоняя
туловище влево, левую руку выпрямить
вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновремен-
но сгибая правую руку и наклоняя туловище
вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 —
принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка,
ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одно-
временно сгибая правую и левую ногу, пово-
рот напра- во; 2 — принять и. п.; 3 — одно-
временно сгибая левую и правую ногу, пово-
рот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. —
основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одно-
временно сгибая правую руку в локте и под-
нимая левую руку вверх, отставить правую
ногу в сторону и наклониться вправо; 2 —
принять и. п.; 3 — одновременно сгибая
левую руку в локте и поднимая правую руку
вверх, отставить левую ногу в сторону
и наклониться влево; 4 — принять и. п.;
7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч,
 // n. n. oonobhaa cionka, noi n minecinica,

				руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3— 4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; -составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей); -повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; - разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
		1.5		± •	
25	3.2.2. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	10	Прыжок в длину с разбега, способом	- наблюдают и анализируют образец техники	Видеоуроки.
26	Прыжок в длину с разбега.		согнув ноги. Броски набивного мяча	прыжка в длину с разбега, способом согнув	https://www.youtube.com/watch
27	Броски набивного мяча.		из-за головы в положении сидя и стоя	ноги, обсуждают особенности выполнения	?v=DDlx1mcB
28	Броски набивного мяча.		на месте. Беговые упражнения ско-	отдельных его фаз (разбег, отталкивание,	kw
29	Челночный бег.		ростной и координационной направ-	полёт, приземление);	
29	полночный ост.		ростной и координационной направ-	полет, приземление),	

30	Челночный бег.	ленности: челночный бег; бег с пре-	DOWNLING TO THOUSAND A THEORY TO THE TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL TOT	Презентация.
31			- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыги-	https://fb.ru/article/297261/pry
	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	одолением препятствий; с ускорением		
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	и торможением; максимальной скоро-	вание с горки матов с выполнением техники	<u>ijki-v-vyisotusposobom-</u>
33	Беговые упражнения с координационной	стью на дистанции 30 м	приземления; 2 — спрыгивание с горки ма-	pereshagivaniya-istoriya-
2.4	сложностью.		тов со сгибанием и разгибанием ног в коле-	razvitiya-itehnika-
34	Беговые упражнения с координационной		нях во время полёта; 3 — прыжки с места	vyipolneniya Видеоуроки.
	сложностью.		вперёд-верх толчком одной ногой	https://www.youtube.com/wat
			с разведением и сведением ног в полёте;	ch?v=w57DsBNtS0
			4 — прыжки с прямого разбега через планку	РЭШ. Урок № 11.
			толчком одной ногой и приземлением на две	https://resh.edu.ru/subject/lesso
			ноги;	n/5131/start/226553/
			- выполняют прыжок в длину с разбега, со-	11/3 13 1/ Start (11/03 33/
			гнув ноги в полной координации;	Видеоуроки.
			- наблюдают выполнение образца техники	https://www.youtube.com/watch
			броска набивного мяча из-за головы в поло-	?v=f xtBq4H go
1			жении стоя и сидя, анализируют особенно-	
			сти выполнения отдельных его фаз и элемен-	https://www.youtube.com/watch ?v=8mRaXb05 0yA
			тов;	
			- разучивают бросок набивного мяча из-за	РЭШ. Урок № 12.
			головы в положении стоя на дальность;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
			- разучивают бросок набивного мяча из-за	<u>n/4458/start/226</u>
			головы в положении сидя через находящую-	<u>581/</u>
			ся впереди на небольшой высоте планку;	
			- выполняют упражнения: 1 — челночный	Видеоуроки.
			бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челноч-	https://www.youtube.com/watch
			ный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гим-	?v=3rE3-
			настической перекладиной с наклоном впе-	HZI59s
			рёд, с наклоном вперед-в сторону (высота	
			перекладины на уровни груди обучающих-	РЭШ. Урок № 9.
			ся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег	https://resh.edu.ru/subject/lesso
			с наступанием на гимнастическую скамейку;	n/6175/conspect /226375/ Ви-
			5 — бег по наклонной гимнастической ска-	
1			мейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с вы-	деоуроки.
			сокого старта; 7 — ускорение с поворотом	https://www.youtube.com/watc
1			направо и налево; 8 — бег с максимальной	h?v=LEt1BDzsz
1			скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с	<u>0k</u>
			максимальной скоростью на короткое рас-	
			стояние с дополнительным отягощением	
1			(гантелями в руках весом по 100 г)	
	3.2.3. Лыжная подготовка. 12		(таптелями в руках весом по тоот)	
35	Передвижение на лыжах одновременным	Перепримение опнорремении и другу	- наблюдают и анализируют образец учите-	Видеоуроки.
1 33	1 -	Передвижение одновременным двух-шажным ходом. Упражнения в пово-		https://www.youtube.com/watc
26	двухшажным ходом.		ля, выделяют отдельные фазы и особенности	h?v=knO0IP43Aw
36	Передвижение на лыжах одновременным	ротах на лыжах переступанием стоя	их выполнения;	II (V=KIIOUIP45AW
27	двухшажным ходом.	на месте и в движении.Торможение	- разучивают последовательно технику од-	DOIH V M. 20
37	Повороты на лыжах способом переступа-	плугом.	новременного двухшажного хода: 1 — од-	РЭШ. Урок № 29.

				_	T
	ния на месте.			новременное отталкивание палками и	https://resh.edu.ru/subject/lesso
38	Повороты на лыжах способом переступа-			скольжение на двух лыжах с небольшого	<u>n/3561/start/193</u>
	ния на месте.			пологого склона; 2 — приставление правой	<u>590/</u>
39	Повороты на лыжах способом переступа-			лыжи к левой лыже и одновременное оттал-	
	ния в движении.			кивание палками; 3 — двухшажный ход в	Видеоуроки.
40	Повороты на лыжах способом переступа-			полной координации;	https://www.youtube.com/watch
	ния в движении.			- наблюдают и анализируют образец поворо-	?v=4UctDnP bJw
41	Повороты на лыжах способом переступа-			тов на лыжах способом переступания, об-	РЭШ. Урок № 27-28
	ния.			суждают особенности его выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
42	Повороты на лыжах способом переступа-			-выполняют повороты переступанием в пра-	n/6179/start/193
	ния.			вую и левую сторону стоя на месте;	538/
43	Торможение на лыжах способом «плуг»			- выполняют повороты переступанием в ле-	
	при спуске с пологого склона.			вую сторону во время спуска с небольшого	https://resh.edu.ru/subject/lesso
44	Торможение на лыжах способом «плуг»			пологого склона;	<u>n/6014/start/193 564/</u>
	при спуске с пологого склона.			- наблюдают и анализируют образец тормо-	
45	Скольжение с пологого склона с поворо-			жения плугом, уточняют элементы техники,	
	тами и торможением.			особенности их выполнения;	
46	Скольжение с пологого склона с поворо-			- выполняют торможение плугом при спуске	
	тами и торможением.			с небольшого пологого склона	
	3.2.4. Подвижные и спортивные игры.	12			
47	Подвижные игры с элементами спортив-		Подвижные игры на точность движе-	Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец	Видеоуроки.
	ных игр: парашютисты, стрелки.		ний с приёмами спортивных игр и	учителя с использованием иллюстрационно-	https://www.youtube.com/watch
48	Спортивная игра баскетбол.		лыжной подготовки.Баскетбол: веде-	го материала, видеороликов):	?v=7EnD9w7a 7_4
49	Спортивная игра баскетбол.		ние, ловля и передача баскетбольного	- наблюдают за образцами технических дей-	РЭШ. Урок №№ 31-45.
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и		мяча.Волейбол: прямая нижняя пода-	ствий игры баскетбол, уточняют особенно-	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	передача мяча двумя руками.		ча; приём и передача мяча снизу дву-	сти их выполнения;	1100ps111, 1201110 dai11ai, 5400 jeeu 51 21
51	Подвижные игры с приёмами баскетбола.		мя руками на месте и в движении.	- разучивают технические приёмы игры бас-	Видеоуроки.
52	Спортивная игра волейбол.		Футбол: ведение футбольного мяча;	кетбол (в группах и парах); 1 — основная	https://www.youtube.com/watch
53	Спортивная игра волейбол.		удар по неподвижному футбольному	стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача	?v=XbGKhz6g Gsw
54	Прямая нижняя подача, приём и передача		мячу	баскетбольного мяча двумя руками от груди	https://www.youtube.com/watch
	мяча снизу руками на месте и в движении.			в основной стойке; 3 — ловля и передача	?v=jWwgrwQzOnw
55	Прямая нижняя подача, приём и передача			баскетбольного мяча двумя руками от груди	https://www.youtube.com/watch
	мяча снизу руками на месте и в движении.			в движении приставным шагом в правую и	?v=cBvj5B2w vnM
56	Спортивная игра футбол.			левую сторону; 4 — ведение баскетбольного	https://www.youtube.com/watch
57	Спортивная игра футбол.			мяча шагом с равномерной скоростью и не-	?v=b6XSRoLd uDA
58	Подвижные игры с приёмами футбола.			большими ускорениями;	РЭШ. Урок №№ 31-45.
				- наблюдают за образцами технических дей-	*
				ствий игры волейбол, уточняют особенности	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
				их выполнения;	
				-разучивают технические приёмы игры во-	
				лейбол (в группах и парах): 1 — прямая	
				нижняя подача через волейбольную сетку;	
				2 — приём и передача волейбольного мяча	
				двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и	
				ловля волейбольного мяча двумя руками на	

4	Прикладно-ориентированная физиче-	10		месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
7	ская культура.	10			
59606162	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепления здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Кросс на 1км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	http://sim-lod-pole.ru/index.php/detyam/khoch u-vsjoznat/109-fizkultura https://gto.ru/norms Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz 0k 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»
63	скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso n/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)

65	норматива комплекса ГТО. Поднимание		https://resh.edu.ru/subject/lesso
	туловища из положения лёжа на спине.		<u>n/6130/start/190654/</u>
	Подвижные игры.		Урок «Подвижные игры на
66	Освоение правил и техники выполнения		развитие координации»
	норматива комплекса ГТО. Метание тен-		(ШЄЧ)
	нисного мяча и мяча весом 150г. Подвиж-		https://resh.edu.ru/subject/lesso
	ные игры.		<u>n/5729/start/189826/</u>
67	Освоение правил и техники выполнения		Урок «Итоговый урок по раз-
	норматива комплекса ГТО. Челночный бег		делу «Меткие и быстрые!»
	3х10м. Соревнования «А ты сдал нормы		(ШЄЧ)
	ГТО?», с соблюдением правил и техники		https://resh.edu.ru/subject/lesso
	выполнения испытаний (тестов) 2-3 сту-		<u>n/5741/start/189331/</u>
	пени.		
68	Сдача нормативов.		

4 класс (68 часов).

№п /п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Коли- чество	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучаю- щихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
	1 77	часов		,	1 1 1
1	Знания о физической культуре.	2			
1 2	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.		Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в	PЭШ. YPOK № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesso n/3593/start/194 575/
				своей республике, области, регионе.	
2	Способы самостоятельной деятельности	5			
3 4	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой		Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на	- обсуждают содержание и задачи физиче- ской подготовки школьников, её связь с	PЭШ. УРОК № 4 <u>https://resh.edu.ru/subject/less</u>

	,				,
	на работу систем организма.	работу организма. Регули		укреплением здоровья, подготовкой к пред-	on/6185/start/224
5	Оценка годовой динамики показателей	зической нагрузки по пу		стоящей жизнедеятельности; обсуждают и	<u>375/</u>
	физического развития и физической под-	стоятельных занятиях фи		анализируют особенности организации заня-	
	готовленности.	подготовкой. Определен		тий физической подготовкой в домашних	РЭШ. УРОК № 2.
6	Правила предупреждения травм на уроках	нагрузки на самостоятел:		условиях;	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	физической культуры.	ях физической подготовн		- обсуждают работу сердца и лёгких во вре-	<u>n/6186/start/194 606/</u>
7	Оказание первой помощи на занятиях фи-	ним признакам и самочу		мя выполнения физических нагрузок, выяв-	Сайт «Инфоурок»
	зической культуры.	Определение возрастных		ляют признаки положительного влияния за-	https://infourok.ru/prezentaciya-
		стей физического развит		нятий физической подготовкой на развитие	po-fizicheskoykulture-
		ской подготовленности п		систем дыхания и кровообращения;	ocenivanie-
		регулярного наблюдения		- устанавливают зависимость активности	fizicheskoypodgotovlennosti-
		первой помощи при трав		систем организма от величины нагрузки,	559462.html
		самостоятельных заняти	й физической	разучивают способы её регулирования в	
		культурой		процессе самостоятельных занятий физиче-	Видеоурок.
				ской подготовкой;	https://www.youtube.com/watch
				- выполняют мини-исследование по оценке	?v=Cbou0xjF1
				тяжести физической нагрузки по показате-	<u>-E</u>
				лям частоты пульса (работа в парах): 1 —	
				выполняют 30 приседаний в максимальном	РЭШ. УРОК № 3.
				темпе, останавливаются и подсчитывают	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				пульс за первые 30 с восстановления; 2 —	n/6188/start/194 632/
				выполняют 30 приседаний в спокойном уме-	
				ренном темпе в течение 30 с, останавлива-	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch
				ются и подсчитывают пульс за первые 30 с	?v=SO1nC2w
				восстановления; 3 — основываясь на пока-	SuzQ
				зателях пульса, устанавливают зависимость	SuzQ
				тяжести нагрузки от скорости выполнения	
				упражнения;	
				- обсуждают рассказ учителя о неравномер-	
				ном изменении показателей физического	
				развития и физической подготовленности	
				учащихся в период обучения в школе;	
				- составляют таблицу наблюдений за резуль-	
				татами измерения показателей физического	
				развития и физической подготовленности по	
				учебным четвертям по образцу;	
				- измеряют показатели физического развития	
				и физической подготовленности, сравнивают	
				результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;	
				- ведут наблюдения за показателями физиче-	
				- ведут наолюдения за показателями физиче- ского развития и физической подготовлен-	
				ности в течение учебного года и выявляют, в	
				какой учебной четверти были наибольшие	
				*	
				их приросты;	

				- обсуждают рассказ учителя о формах осан-	
				ки и разучивают способы её измерения;	
				- проводят мини-исследования по определе-	
				нию состояния осанки с помощью теста ка-	
				сания рук за спиной: 1 — проводят тестиро-	
				вание осанки; 2 — сравнивают индивиду-	
				альные показатели с оценочной таблицей и	
				устанавливают состояние осанки;	
				- ведут наблюдения за динамикой показате-	
				лей осанки в течение учебного года и выяв-	
				ляют, в какой учебной четверти происходят	
				её изменения;	
				- обсуждают рассказ учителя о возможных	
				травмах и ушибах на уроках физической	
				культуры, анализируют признаки лёгких и	
				тяжёлых травм, приводят причины их воз-	
				можного появления;	
				- разучивают правила оказания первой по-	
				мощи при травмах и ушибах, приёмы и дей-	
				ствия в случае их появления (в соответствии	
				с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы	
				(носовое кровотечение; порезы и потёртости;	
				небольшие ушибы на разных частях тела;	
				отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые	
				травмы (вывихи; сильные ушибы).	
3	Физическое совершенствование.	49			
	2.1. Onder a compare use development and	2	Overvio econograpia econograpia		Dura avera aver
	3.1. Оздоровительная физическая культу-	2	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	- выполняют комплекс упражнений на рас- слабление мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—	Видеоуроки.
8	ра. Упражнения для профилактики нарушения		(на расслабление мышц спины	4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 —	https://www.youtube.com/watch ?v=z7MhJnVQ OTU
0	1 1 1			медленно принять и. п.; 2) и. п — стойка	
9	осанки и снижения массы тела. Закаливание организма		и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела	руки в стороны, предплечья согнуть, ладони	Сайт «Инфоурок».
	Sakambanne opi annswa		за счёт упражнений с высокой актив-	раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья	https://infourok.ru/kompleks-
1			ностью работы больших мышечных	скрестить над головой, лопатки сведены,	fizicheskihuprazhneniy-dlya-
			групп. Закаливающие процедуры: ку-	2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову;	korrekcii-
			пание в естественных водоёмах; сол-	1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и.	rasslableniya579716.html
1			нечные и воздушные процедуры	п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина	РЭШ. УРОК № 5.
				прямая); 3—4 — и.п5) и. п. — стойка руки	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу	n/6187/start/279
				вверх (голова приподнята, плечи расправле-	146/
				ны); 4 — и. п.;	140/
				- выполняют комплекс упражнений на пре-	
				дупреждение развития сутулости: 1) и. п. —	Видеоуроки.
				лёжа на животе, руки за головой, локти раз-	https://www.youtube.com/watch
				ведены в стороны; 1—3 — подъём тулови-	?v=foXuh3MZ tuI

			T		1
				ща вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на	
				животе, руки за головой; 1—3 —подъём	
				туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. —	
				упор стоя на коленях; 1 — одновременно	
				подъём правой руки и левой ноги; 2—3 —	
				удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но	
				подъём левой руки и правой ноги;	
				4) и. п. — лёжа на животе, голову положить	
				на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога	
				вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх;	
				4 — и. п.; 6 выполняют комплекс упражне-	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
				ний для снижения массы тела: 1) и. п. —	
				стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно	
				повороты туловища в правую и левую сто-	
				рону; 2) и. п. — стойка руки в стороны;	
				1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой	
				правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но	
				касанием правой рукой левой ноги;	
				3) и. п. — стойка руки в замок за головой;	
				1—4 — вращение туловища в правую сто-	
				рону; 5—8 — то же, но в левую сторону	
				4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль тулови-	
				ща; 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 пра-	
				вой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки	
				вдоль туловища; 1—4 — попеременная ра-	
				бота ног — движения велосипедиста; 6) и.	
				п — стойка руки вдоль туловища; быстро	
				подняться на носки и опуститься; 7) скрёст-	
				ный бег на месте;	
				- разучивают правила закаливания во время	
				купания в естественных водоёмах, при про-	
		ļ		ведении воздушных и солнечных процедур,	
		ļ		приводят примеры возможных негативных	
		ļ			
		ļ		последствий их нарушения; - обсуждают и	
		ļ		анализируют способы организации, прове-	
-	2.2 (47		дения и содержания процедур закаливания.	
	3.2. Спортивно- оздоровительная физиче-	47			
	ская культура	1.4			
1.0	3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.	14			
10	Предупреждение травм при выполнении	ļ	Предупреждение травматизма при	- обсуждают возможные травмы при выпол-	РЭШ. УРОК № 3.
	гимнастических и акробатических упраж-	ļ	выполнении гимнастических и акро-	нении гимнастических и акробатических	
	нений. Акробатическая комбинация.	ļ	батических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоен-	упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам про-	https://resh.edu.ru/subject/lesson
11					

12	Акробатическая комбинация.	ных упражнений. Упражнения на низ-	филактики и предупреждения травм; - разу-	<u>/6188/start/194</u>
13	Подводящие упражнения для обучения	кой гимнастической перекладине: ви-	чивают правила профилактики травматизма	<u>632/</u>
	опорному прыжку.	сы и упоры, подъём переворотом.	и выполняют их на занятиях;	Сайт «Инфоурок»
14	Подводящие упражнения для обучения	Упражнения в танце «Летка-енка»	- обсуждают правила составления акробати-	https://infourok.ru/prezentaciy
	опорному прыжку.		ческой комбинации, последовательность	a-po-fizicheskoykulture-
15	Обучение опорному прыжку.		самостоятельного разучивания акробатиче-	preduprezhdenie-
16	Обучение опорному прыжку.		ских упражнений;	travmatizma-naurokah-
17	Опорный прыжок через гимнастического		- разучивают упражнения акробатической	gimnastiki-3125512.html Bu-
	козла с разбега способом напрыгивания.		комбинации (при- мерные варианты): Вари-	
18	Опорный прыжок через гимнастического		ант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль	деоурок. https://www.youtube.com/wat
	козла с разбега способом напрыгивания.		туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и	ch?v=O2m3Xbc1 evI
19	Упражнения на гимнастической перекла-		поставить их на ширину плеч, руками опе-	cn?v=O2m3Xbc1 ev1
	дине.		реться за плечами, пальцы развернуть к пле-	DOLL MOREN 21
20	Упражнения на гимнастической перекла-		чам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги	РЭШ. УРОК № 21.
	дине.		и руки, приподнять туловище над полом,	https://resh.edu.ru/subject/lesso
21	Висы и упоры на низкой гимнастической		голову отвести назад и посмотреть на кисти	<u>n/6215/start/195 364/</u>
	перекладине.		рук — гимнастический мост; 3 — опустить-	Видеоурок.
22	Танцевальное упражнение «Летка-енка».		ся на спину; 4 — выпрямить ноги, руки по-	https://www.youtube.com/watc
23	Танцевальное упражнение «Летка-енка».		ложить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в	<u>h?v=QjWUtn-</u>
			локтях и поднося их к груди, перевернуться	4pBI
			в положение лёжа на животе; 6 — опираясь	https://www.youtube.com/watch
			руками о пол, выпрямить их и перейти в	?v=K3Gq6e6d S6I
			упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки,	
			поднять голову вверх и, слегка прогнув-	РЭШ. УРОК № 10.
			шись прыжком перейти в упор присев; 8 —	https://resh.edu.ru/subject/lesso
			встать и принять основную стойку. Вариант	n/6192/start/195 097/
			2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая но-	РЭШ. Урок № 23.
			ги в коленях, принять упор присев, спина	https://resh.edu.ru/subject/lesso
			прямая, голова 2 — прижимая подбородок к	n/4627/start/224
			груди, толчком двумя ногами перевернуться	792/
			через голову; 3 — обхватить голени руками,	1921
			перекат на спине в группировке; 4 — отпус-	D
			кая голени и выставляя руки вперёд, упор	Видеоуроки.
			присев; 5 — наклоняя голову вперёд, от-	https://www.youtube.com/watc
			толкнуться руками и, быстро обхватив рука-	h?v=U9PuMVtz
			ми голени, перекатиться назад на лопатки;	<u>VzQ</u>
			6 — отпуская голени, опереться руками за	
			плечами и перевернуться через голову; 7 —	Видеоурок
			разгибая руки и выставляя их вперёд, упор	https://www.youtube.com/watch
			стоя на коленях; 8 — опираясь на руки,	?v=wnEFebbO xwE
			слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и	
			прыжком выполнить упор присев; 9 — при-	Видеоуроки.
			жимая подбородок к груди, толчком двумя	https://ok.ru/video/2196452020
			ногами перевернуться через голову; 10 —	<u>534</u>
			обхватить голени руками, перекат на спине в	
		1		

труишировие: 11 — ответь и вы- ставлям руква шерева, упор приссе 12 — метать и и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию из 6 — хорошо ссиосным унражнений (до- мание): - разучинают и напиоливит самостовительно составленную; - разучинают и напиоливит самостовительно составленную; - разучинают и напиоливит самостовительно компролируют выполнению комбинаций дру- тиму учение (добот за цирах); - накомогае с понитимум ожно и сутпорь, мыжнаят ститичельним сримения имае и утпорь, законскаят ситичельним ожно и сутпорь, мыжнаят ститичельным ожно и сутпорь, мыжнаят на применення за цимы - сическую перекладину, определяют их назичинения за цимы - сическую перекладину, определяют их назичинения законом упоров (дис секрух, свиту, ромоноженный); выпол- няюм имел ами накой і измышереской пере- кладине с разимым способами матат (анки стото имел ами накой і измышереской пере- кладине с разимым способами матат (анки стото имел ами накой і измышереской і пере- кладине с разимым способами матат (анки стото имел ами накой і измышереской і измыш- ститеской перекладине: 1 — подъби в упор с прыжжа; 2 — подъбы в упор с прыжжа; 2 — подъбы упор с пражжа; 2 — подъбы упор и наблюшают и напизируют образец тапца «Летье-нако», выделяют сообенности вы- политения сто оподъм подъм преворотом и выстотнення сто сообенности вы- политения сто оподъм подъм преворотом и выстотнения сто образеция подъм на подъм предедат на пому вынести 1 — 2 — толучным подъм поту вы- долження с добълением подъм на подъм потум носто; 5 — подъм друж подъм потум носто; 5 — подъм на превом пот на переда праженняться, 7 — поличом на посто; 5 — подъм друж подъм подъм потрыс долження подъм подъм потрыс долження подъм потрыс	 _	
ветать в.п. п.; - с-сставляют индивидуальную комбинацию из 6—О хоряющовсенных упражений (демащиесь — О хоряющовсенных упражений (демащиесь — О хоряющовсенных упражений (демащиесь с с с с с с с с с с с с с с с с с с		группировке; 11 — отпуская голени и вы-
ветать в в. п.; - с-оставляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хороно овесньких упражений (де- машиес — 9 хороно овесньких упражений (де- машиес — 1 де- разунняют и выпачную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций дру- пим ученьми (работа параж); - знакомител с полнение комбинаций дру- пим ученьми (работа параж); - знакомител от пенчительные правые н упора, наблюдног за оброзиами их выполне- иня учителем; - знакомител с оснособами хвата за гомпа- стическую перекладицу, опраелеляют их изпачачение при выполнении высов и упоров (ние сверху, силгу, размомибаный); выпол- накот выси, на штякой гизинастической пере- кладине с розными способами хвата (висы стоя на сог уник руках; зеак соглушимсь и саван; присев и присев скали); - разучивают при выполнении выполнение в саван; присев и присев скали); - разучивают упраждения па питкой гизина- стической перехмадине: 1 — подъба в упор с прывжах; - набиозумот упраждения па питкой гизина- стической перехмадине: 1 — подъба в упор с прывжах и выпачатуми и выпачатуми ображен тыпна «Петкыс-пик», наделяют сосбенности ны- полнения его основных дивжений; - разучивают размения на высете: 1—2 — тыгмок дому из юзим, небыльной подскок внерей, левуро ногу вынесты внерей, в сторому, праждения тыпна, стоя па месте: 1—2 — тыгмок дому из окими, небыльной подскок внерей, перую ногу вынесты внерей, в сторому пражденные тами, небыльной подскок внерей, перую ногу вынесты внерей, в сторому праждения пражоми подкажения подскок инфед, прижемиться; 3 — толчком двумя ногами пражкомих дизжений с проблажно подскок в нерей, прижемиться; 6 — толчком двумя ногами подскок вы месте; 5 — толчком даумя ногами подскок в нерей, прижемиться; 6 — толчком двумя ногами подскок выстей, 7 — толчком двумя ногами тря небостьших гольком двумя ногами тря небостьшения подкажения подскок выстей, 7 — толчком двумя ногами тря небостьшения подкажения подскок выстей, 7 — толчком двумя ногами тря небостьшения подкажения подскоками, предоками вымения подкажения подскоками, предоками выстей, 7 — толчком д		ставляя руки вперёд, упор присев; 12 —
- сесствовния индивидуальную комбивацию и с — охорошно свеменых управлений (по-машие задание); - разучением выполняем комбинаций, контраненных оправленных оситавленную акробатическую комбинацию, контраненную акробатическую комбинаций, труним учениеми (работи в нараж); - знакоморую выполнения комбинаций дтурниму учениеми (работи в нараж); - знакоморую выполнения комбинаций дтурниму учениеми (работи в нараж); - знакоморую выполнения высе в куноро, вазельного отличительные признаки выса в нупора, вазельного отличительные признаки выса в нупора, вазельного способами хвата за гимна- стическую перекладину, определяют их назначение при выполнении высов и упоров (вые сверху, спизу, разпонявенный) выпол- наме значением высов и упоров (вые сверху, спизу, разпонявенный), выпол- наме значением высов на пиской гимнагической пере- кладные с разпыми способами квата (высы стоя на спитутых ружах; забак сотнувшись и свади, приссе и приссе свади); - разучивают упражления на низкой гимна- стической перекладине: 1 — подъбя в упор с разражения от напальтируют образец танца «Летка-епка», выделяют сообенности вы- польтеми и напальтируют образец танца «Летка-епка», выделяют сообенности вы- польтеми от напальтируют образец танца «Летка-епка», выделяют сообенности вы- польтеми, информации дольными, небольным польтеми, унаму напальным десте: 1—2 — горошу, приземлиться; за — повторить двыжения 1—2, по вынести правую поту вперать в сторопу, приземлиться за — выстерные пинерамлиным, за — по поторить двыжения 1—2, на вынести правую поту вперажномих дижений с предмежением пинеженных дижений с предмежением пинеженных пинежальные должения вы месте; 5 — том-том, мумы монами внерёц, приземлиться, д — тотомом двумы монами три небольных прыжка вне- ред; 1 — точком двужа понати подажи внерёц и ред; 8 — точком двужа понати подажи внерёц и ред; 8 — точком двужа понати внерёц и ред; 8 — точко		
из б—9 королю освоенных управленный (до- манивают и выполняют самостоятельно оставленную акробатическую комбинаций дру- гиму-прилируют выполнение комбинаций дру- гиму-прилируют выполнение комбинаций дру- гиму-прилируют выполнение комбинаций дру- гиму-прилируют выполнение комбинаций дру- занкомятся с понятивми видео и суторо, вывского станичистымые привывае внеза и упора, выблюдают за образцами их выполненныя и упора, выблюдают за образцами их выполненные начение с несовобыми какия за гимны- с чискую переклацию, уперасляют их издилителем: — занкомител со способыми какия за гимны- с чискую переклацию, уперасляют их издилителем: — занкомителем при выполнении высов и упоров (имс сверку, симу, равномибенный); выпол- няют вывы вы нижой тамата (писка стоя на сотитутых руках; лежа сотирышеь и с зади; присев и присев с зади); — разучномот управления вы пашкой пимпа- стической перепадии: 1 — полубы и упор е правдая; 2 — полубы му тор переворотом и выса стоя и присе с отом на месте: — задичномот управленнуют образоц ташка «Летка—спазь, выделяют особенности вы- воление ото особенности вы- воление от особенности вы- в		- составляют индивидуальную комбинацию
машшее задание; - разучивают и выполняют самостоятельно составленную веробатическую комбинаною, контролурот выполнение комбинаний, контролурот выполнение комбинаний другими учениками (работа в парах); - знакомитес за сионтими опыс и чунор», нижений си сионтими опыс и чунор», нижений и ка выполнения учителем; - знакомитес с сопесобами хвата за гимпасическую переклации, определяют их назлачение при выполнении высов и упоров (выс сверх), синку, разномибеный); выполняют нисы на пиккой тимпасической переклациот им на согитуму, синку, разномибеный; выполняют имем на согитум опыс от учительное с разными способами хвата (вясы стои на согитум круках; дёжа согнувшись и свади; присов и присов задан); - разучивают управления на пиккой тимпасической пережаритом в выс стои нескладии — польбым в упор с прыжка; 2 — польбым в упор с прыжка; 2 — нольбым крука; — наблюдают на навлизируют образеи тапна деятельнае, выделают деятельный согнувшают деятельный; - разучивают деятельных дражений; - разучивают движения тапна, стоя и месте: 1—2 — толую к друж выполькой подскок вперед, а отролу, призажититься; 3 — тологорить димжения — до овыскения на деятельными движений — до овыскение на предельными пракжаються; 5 — толиком двужя потами подскок на месте; 5 — толиком двужя потами подскок на предед призожиться; 6 — толиком двужя потами подскок на предед призожиться; 6 — толиком двужя потами подскок на предед призожиться; 6 — толиком двужя потами подскок на предед призожиться; 6 — толиком двужя потами при подменение предед и призожиться; 6 — толиком двужя потами при пеобъями подскок на предед призожитьтем; 7 — толиком двужя потами при пеобъями подскок на предед призожитьтем; 7 — толиком двужя потами предед и призожитьтем; 7 — толиком двужя потами предед и призожитьтем; 8 — толиком двужя потами предед и призожитьтем; 9 — толиком двуже послекском предед и призожитьтем; 9 — толиком двуже послексом пре		
- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую компанцию, контронируют выполнение клибинаций другими учениками (работа в парах); - знакомител с политивми овыем и чунора, выявляют силитивми овыем и чунора, выявляют отлитительные признакая выса и унора, наблюдают за обращами их выполнения учителем. - знакомителе со способами жата за гимнастическую пересвациму, определяют их напаментел об пособами жата за гимнастическую пересвацияму, определяют их напаментел риз выполнения вноем у пупоров (вне сверху, спиту, разпомъйший), выполняют вые вы низкой пивывают ческой перекладине с разпыми способами жата (висы стола на низкой пивывают ческой перекладине с разпыми столучим руках, дежа соттучными с сзади; приесв и приссе сзади); - разучивают управления на низкой гимнастической перекладине: 1 — польём в упор с прыжка; 2 — польём в упор с прыжка; 2 — польём в упор с прыжка; 2 — польём пупор переворотом из внея стол на соттут кыта, руках; - наблюдают и выявлянуют ображец тяны абпольяют собенности выполнения сто стоя на соттут кытары, агода вы на месте: 1 — 2 — толчок двумы нолами, небольными пореждения переда, в сторону, прижения с добавлением впереда, в сторону, бы выполняют разученные паннувальные движения — 2, но вывсения преда, парко ногу в настей. В — толчком двума ногами подеком на месте; 5 — толчком двума ногами подеком на месте; 5 — толчком двума погами подеком на месте; 5 — толчком двума ногами подеком на месте; 5 — толчком двума ногами подеком нерёд, и приемиться; 7 — толчком двума ногами подеком перед, прижемиться; 1 — 4 — погомы двума ногами подеком перед, и пресмештельные преда, прижемиться; 7 — толчком двума ногами подеком перед, и пресмештельные преда, в тольком двума ногами преда, прижемиться дважения с добавлением перед, и пресмештельные преда, в тольком двума но		
составленную акробатическую комбинацию, контролиение комбинацию, контролиение комбинации другимым ученными (работа в параж); - знакомятся с понятичисными принянки виса и упора, выясемног отличисными принянки виса и упора, наблюдают за образцами и к выполнения учителем; - знакомятся со способами завта за имина стическую перекладину, определяют их налагачение при наполнения пасов и упоров (вис осеру, снику, разновомённый); выполняют пасов пасовум, снику, разновомённый); выполняют пасов пасовум, снику, разновомённый); выполняют пасов пасовум пасовум, снику, разновомённый; выполняют пасов пасовум пасов сотов на сотитутах руках, лёжа сотиуминсь и сали; присев и присее а садий; - разучивают упражления на инжой тимна- стической перекладине; 1— подъём в упор с пражжа; 2— подъём в упор с пражжа; 2— подъём в упор с пражжа; 2— подъём в упор с пражжа; 3— подъём в упор с пражжа; 4— подъём в упор с пражжа; 4— подъём в упор с пражжа; 4— паблюдают и анализируют обратет тапца «Лета», выдасляют особенности выполнения сто основных движений; 4— разучивают движению тапца, стоя на месте: 1—2— точуюх двужи ногами, небольшой подскок вперёл, приземлиться, 3—4— повторить движения 1—2, но вынести правую ногу внерёл-в с оторону, приземлиться, 3—4— повторить движения 1—2, но вынести праученые тапцевланые движения пражем двужение правученые папцевланые движения пражем двужение пражем пражем движения подекок пара, столиком двумя ногами подекок вперёл, приземлиться, 6— толичком двумя ногами подекок паса, притемлиться, 7—точиком двумя ногами подекок паса, притемлиться, 6— толичком двумя ногами подекок паса, притемлиться, 6— толичком двумя ногами подекок вперёл, приземлиться, 6— толичком двумя ногами подекок вперёл, приземлиться пражем вперёл и пражем вперёл на пражем вперём на пражем вперё		
контролируют выполнение комбинаций дру- ним ученьками (работ в нараж); - занкомятся с повитиями «вки» и купорь, выментами с повитиями ченке» и купорь, выментами с повитиями ченке» и купорь, выментами та анабами та анабами та наполнения из учителем; - занкомятся со способами хвита за гимна- стическую переквыдниу, определяют их вазначеные при выполнении висов и упоров (вис сверху, синту, разполижённый); выпол- няют высы на инжей гимпастической пере- ктадние с разпими способами хвата (висы егоя нас отнуться уражи, лежа согнучание); - разучивног уприженения на накжой гимна- стической переквадине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подтъём в упор переворетом и выса стоя на согнутах руках; - наблюдяют и навыизируют обрязел танца «Текта-пенк», вывълемято сособености вы- полесния его соеновных движений; - разучивног движенами танцы, стоя на месте: 1 — толчок двужя потами, небольной подеко, кперёд, перки отну на месте: 1 — толчок двужя потами, небольной подеко, кперёд, перки отну на месте: 1 — толчок двужя потами, небольной подеко, кперёд, перки отну на месте: 2 — толчок двужя потами, небольной подеко, кперёд, перки отну на месте: 3 — толчок двужя потами, небольной подеко, кперёд, перки отну на месте: 5 — толчок двужя нотами переков, кперёд, прыжемиться; 3 — новгорить авкомения — де на вынести правур ноту высетные прыжковых движений с продвижением праковых движений с продвижением праковых движений с продвижением праковых движений с продвижением передум на почами прекож перёд, приземиться; 5 — толчком перёд, приземиться; 6 — толчком перёд, приземиться 6 — толчком перёд, приземиться 6 — толчком перёд, праковыться с потиском перёд, при режением праковых движением с продвижением праковых стем с праковами передумени		
тими учениками (работа в парах); - знакомятся с опноятизми явиса и мупора, павленяют отличительные причнаки виса и упора, павленяют отличительные причнаки виса и упора, павленяют се оснособами кала за гимпастеческую перекладину, определяют их назначение при выполнения внеов и упоров (вис сверху, стилу, распиомённый); выполняют виса на нижой гимнастической перекладину, определяют их назначение при выполнения внеов и упоров (вис сверху, стилу, распиомённый); выполняют виса на нижой гимнастической перекладине с реньмым способами завти (висы стоя на сотнутых руках; лёжа сотнувшись и сващ, присее в присее свади); - разучивают упражления на нижой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с пражжа; 2 — нодъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - набледают и выпланизируют образен танцы класивания выполнения сто основных движений; - разучивают удыжения танта, стоя на месте: 1—2 — толгок двузя ногами, небольшой подскок вперёд, авкром ногу выплести выполнения сторому, приземлиться; 3 — 4 — новторить движения 1—ди. движения 1—ди. движения 1—ди. движения ганцевльные движения паражления пререда сторому, б выполняют разученные танцевльные движения сторому подкожи на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 7 — толчком авмен рёд; 8 — продложать с подскока перёд и нерёд.		
выясленног отличительные признажи внием и муноро, выясленяют отличительные признажи внием и уптора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомится со снособами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение пра выполнения высов и упоров (вые сверху, снязу, разновий-вный); выполняять внем на низкой гимпастической перекладине с разными способами хвата (высы стоя на согнутых руках; абжа согнувшием и сзади; приеся и присса сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине; — подъём в упор с прыжжа; 2 — подъём в упор нереворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец тапца «Летка-нека», выделяют сообенности выполнения его оспопных движений; - разучивают движения тапца, стоя на месте: 1—2 — толую, двумя мотами, небольшой подскок вперёд, певую вогу вынести правую вогу выясти правую вогу выреды в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения ганцевальные движения ганцевальные движения правую вогу выреды правую вогу выста правую вогу выста правую вогу выреды правую вогу выста правую во		
мыясняют отличительные признаки виса и уцора, набиодают за образцами их выполнения учителем; - знакомится со способами хвата за гимна- стическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, стилу, разномайный); выпол- няют висы на инзкой гимнастической пере- кладине ср выяным способами хвата (висы стоя на сотнутых руках; лёжа сотнувшись и сзади, присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимна- стической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на сотнутых руках; - наблюдают и навизивуркот образец танца «Летка-енка», выделяют особенности вы- полнения его сополных димиский; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — голочок двумя ноткым, небольшой подсков вперёд, пекую ногу вынести вперёд- в сторону, прыземинься; 3—4 — повторить движения 1—2, по вынести правую ногу вперёд-в сторону, былосняют разученные танцевальные движения голоков порёд- прыжемий с продвижением прыжсювах движения (продвижением прыменовах движения (продвижением прыменовах движения (продвижением прыменовах движения с добаллением прыменовах движения с добалления подском втаде, дрижения с добалением прыменовах движения с добалением прыменовах движения с добалением прыменовах движения с добалением прыменовах движения с добалением праменовах движения с добалением прыменовах движения с добалением праменовах движения движения праменовах движения прам		
утора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении вносо и упоров (вис сверху, снизу, разномиённый); выполняют висы на низкой тимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на оститутых руках; лёжа согнувшись и съдди; присев и присев стади); - разучивают упражиения на низкой тимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют сообенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1 — 2 — готочко двумя ногами, небольшой подскок внерёд, гезрую ногу вынести вперёд-в сторону, примемлиться; 3 — 4 — покторить, движения 1 — 2, по вынести правую ногу внерёд-в сторону, б выполняют разученные танцевальные дзижения с добавлением прыжковых движений с продвижением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1 — 4 — небольшие подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами носкок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами нодскок вперёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок вперёд пределя с подекок вперёд и подскок вназад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами нодскок вперёд пределя с подексок вперёд и подскок вперёд подкожнением подскок вперёд по		
ния учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (мис сперху, синту, разпомяенный), выполняют висы на низкой тимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках, лёжа согнуанием и сади; присев и присев сади); - разучнвают упражления на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом и выса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют сосбенности выполнения его основных движений; - разучнаяют движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчох двужя ногами, небольшой подекок вперед, левую ногу вынеети вперёд-в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения —2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, приземлиться; 3 —4 повторить движения —2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, но вынести правую ногу вперёд-в сторому но выполняю тразученые танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1 — 4 — небольшие подекок и несте; 5 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подекок нерёд, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами но подекок вперёд и двужя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — подкоком вперёд и		
- знакомятся со способами квата за гимна- стическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разномженный); выпол- няют висы на низкой гимнас- стоя на согнутых руках; лёжа согнунать суках; лёжа согнунаць си- стоя на согнутых руках; лёжа согнунаць си сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимна- стической перекладине! — польём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом и вя виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец тапца «Дістка-сика», выделяют особенности вы- полнения ето основных движений; - разучивают диижения тапца, стоя на месте: 1—2 — голчок движя нозам нозам, небольной подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд- в сторону, приземитнася; 3 — 4 повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; б выполняют разученные тапцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением впе- рёд. 1 — небольшие подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подкок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подкок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подкок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подкоко назад, приземлиться; 7 — отчком двумя ногами пракжа впе- рёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
стическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разлоимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разлыми способами квата (писы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжжа: 2 — подъём в упор опреворотом из виса стоя на согнутых руках; наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют сосбенности выполнения его основных движений; разучивают движении занна, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подекок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземиться; 3 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, приземиться; 3 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, в выполнение правую ногу вперёд-в сторону, в выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движения перёд: 1 — 4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземиться; 7 — толчком двумя ногами подскок вперёд и вреёд; 8 — продолжать с подекок аперёд и		ния учителем,
назначение при выполнении мисов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на нигахой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на сотнутых руках; дёжа сотнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на сотнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют сосбенности выполнения его основных движений; - разучивают движений; - разучивают движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу выпести вперёдь в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения 1—2, по вынести правую погу выпести правую погу выпести правую погу выперёдь в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения с добавлением прыжковых движения с добавлением прыжковых движение с добавлением прыжковых движение подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок нерёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок нерёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок вперёд и двум ногами при поскок вперёд и двум ногами по поскок вперёд и двум ногами по перебе и в реёд. 8 — продолжать с подскок вперёд и		
(вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют собенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую погу вынести вперёдь в сторому, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторому, приземлиться; а—4, новторить движения с добавлением прыжковых движения с добавлением прыжковых движения с добавлением прыжковых движения с добавлением преф; 1—4 — небольшие подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчоком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 7 — толчоком двумя ногами тры небольших прыжка вперёд; 8 — прододжать с подскока вперёд и		
няют висы на низкой гиминастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыкка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1 — 2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения 1 — 2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; б выполняют разученые танцавальные движения с добавлением прыкковых движения с добавлением прыкковых движение подскок и на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок нерёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подкок нерёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на на на ногами подскок на		
кладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца к/легка-снка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толуок двумя ногами небольшой подекок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземпиться; 3 — 4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, гриземпиться; 3 — 4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; б выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1 — 4 — небольшие подскок и на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок перёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок перёд, 1 двумя ногами подскок перёд, 1 двумя ногами подскок прыжком двумя ногами подскок прыжком двумя ногами прыжком прыжка вперёд, 8 — продолжать с подскока вперёд и		
стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1 — 2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону, б выполняют разученные танцевальных движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на перёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок на перёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на вперёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок на вперёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок на вперёд и ред; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнении на низкой гимна- стической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности вы- полнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подсков вперёд, левую ногу вынести вперёд- в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением впе- рёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами тры небольших прыжка впе- рёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движения с добавлением прыжковых движения с добавлением прыжковых движения подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок на подскок на подскок на подскок назад, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок на подс		
стической перекладине: 1 — подъём в упор с прыкка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдв сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; б выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскок и перёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двума ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком назадиться назадиться назадиться назадиться назадиться назадиться назадиться назадиться на		
с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Легка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1 — 2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдв сторону, приземлиться; 3 — 4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1 — 4 — небольшие подскок на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами подскок на месте; двумя ногами три небольших прыжка вперёд, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок двумя ногами подскок на перёд и		
из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности вы- полнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд- в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением впе- рёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами трыжка впе- рёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдве сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом
«Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдь в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами при небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		из виса стоя на согнутых руках;
полнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя нотами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдве сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок на месте двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд в — продолжать с подскока вперёд и		- наблюдают и анализируют образец танца
- разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдви сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок на месте двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами тря небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		«Летка-енка», выделяют особенности вы-
1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдв сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами тодскок назад, приземлиться; 8 — продолжать с подскок вперёд и		полнения его основных движений;
1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёдв сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами тодскок назад, приземлиться; 8 — продолжать с подскок вперёд и		- разучивают движения танца, стоя на месте:
подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд- в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением впе- рёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка впе- рёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскок и на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4— небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6— толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7—толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8— продолжать с подскока вперёд и		
вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4— небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6— толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7—толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7—толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8— продолжать с подскока вперёд и		
танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4— небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6— толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7—толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8— продолжать с подскока вперёд и		
прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4— небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6— толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7—толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8— продолжать с подскока вперёд и		
рёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
рёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и		
і вынесением левои ноги вперед-в сторону;		
- выполняют танец «Летка-енка» в полной		- выполняют танец «летка-енка» в полнои

				координации под музыкальное сопровожде-	
				ние.	
	3.2.2. Лёгкая атлетика.	9			
24	Предупреждение травм на занятиях лёг-		Предупреждение травматизма во вре-	- обсуждают возможные травмы при выпол-	РЭШ. УРОК № Видеоурок.
	кой атлетикой.		мя выполнения легкоатлетических	нении легкоатлетических упражнений, ана-	https://www.youtube.com/watc
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		упражнений. Прыжок в высоту с раз-	лизируют причины их появления, приводят	h?v=O2m3Xbc1 evI
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.		бега способом перешагивания. Техни-	примеры по способам профилактики и пре-	
27	Прыжок в высоту с разбега способом пе-		ческие действия при скоростном беге	дупреждения (при выполнении беговых и	РЭШ. УРОК № 14.
	решагивания.		по соревновательной дистанции: низ-	прыжковых упражнений, бросках и метании	https://resh.edu.ru/subject/lesso
28	Прыжок в высоту с разбега способом пе-		кий старт; стартовое ускорение, фи-	спортивных снарядов);	<u>n/4626/main/19 5211/</u> Видео-
	решагивания.		ниширование. Метание малого мяча	- разучивают правила профилактики травма-	уроки.
29	Беговые упражнения.		на дальность стоя на месте	тизма и выполняют их на занятиях лёгкой	https://www.youtube.com/watc
30	Беговые упражнения.			атлетикой;	h?v=U9PuMVtz VzQ
31	Метание малого мяча на дальность.			- наблюдают и анализируют образец техники	
32	Метание малого мяча на дальность.			прыжка в высоту способом перешагивания,	РЭШ. УРОК № 13.
				выделяют его основные фазы и описывают	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				технику их выполнения (разбег, отталкива-	n/3617/start/224 459/
				ние, полёт и приземление);	РЭШ. Урок № 14.
				- выполняют подводящие упражнения для	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				освоения техники прыжка в высоту спосо-	n/4626/main/19
				бом перешагивания: 1 — толчок одной но-	5211/
				гой с места и доставанием другой ногой под-	<u>3211/</u>
				вешенного предмета; 2 — толчок одной но-	РЭШ. Урок № 8-9, 14.
				гой с разбега и доставанием другой ногой	https://resh.edu.ru/subject/lesso
				подвешенного предмета; - 3 — перешагива-	n/4626/main/19
				ние через планку стоя боком на месте; 4 —	
				перешагивание через планку боком в движе-	5211/
				нии; 5 — стоя боком к планке отталкивание	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
				с места и переход через неё; 6 выполняют	
				прыжок в высоту с разбега способом пере-	
				шагивания в полной координации. Тема «Бе-	
				говые упражнения» (учебный диалог, обра-	
				зец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	
				- наблюдают и обсуждают образец бега по	
				соревновательной дистанции, обсуждают	
				особенности выполнения его основных тех-	
				нических действий;	
				- выполняют низкий старт в последователь-	
				ности команд «На старт!», «Внимание!»,	
				марш!»;	
				- выполняют бег по дистанции 30 м с низко-	
				го старта;	
				- выполняют финиширование в беге на ди-	
				станцию 30 м; 6 выполняют скоростной бег	
<u> </u>				станцию зо м, о выполняют скоростной ост	

				по соревновательной дистанции; - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	
22	3.2.3. Лыжная подготовка	12	Политичности		Ридостиск
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.		Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, ана-	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch
34	Передвижение на лыжах одновременным		Упражнения в пере- движении на лы-	лизируют причины их появления, приводят	?v=O2m3Xbc1 evI
	одношажным ходом: подводящие упраж-		жах одновременным одношажным	примеры способов профилактики и преду-	
	нения.		ходом.	преждения (при выполнении спусков, подъ-	РЭШ. УРОК № 26-30.
35	Передвижение на лыжах одновременным			ёмов и поворотов);	https://resh.edu.ru/subject/9
	одношажным ходом: подводящие упраж-			- разучивают правила профилактики травма-	<u>/4/</u> Видеоуроки.
	нения.			тизма и выполняют их на занятиях лыжной	https://www.youtube.com/watch
36	Передвижение на лыжах одновременным			подготовкой;	?v=Mbcr8NK4 CNo
	одношажным ходом: подводящие упраж-			- наблюдают и анализирую образец пере-	https://www.youtube.com/watch
27	нения.			движения на лыжах одновременным одно-	?v=IHcH1Wx mxvk
37	Передвижение на лыжах одновременным			шажным ходом, сравнивают его с разучен-	https://www.youtube.com/watch
	одношажным ходом: подводящие упраж-			ными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выде-	?v=gxyMm3eL_OE
38	нения. Имитационные упражнения в передвиже-			ляют основные фазы в технике передвиже-	
30	нии на лыжах.			ния;	
39	Имитационные упражнения в передвиже-			- выполняют имитационные упражнения в	
	нии на лыжах.			передвижении на лыжах (упражнение без	
40	Передвижение на лыжах одновременным			лыж и палок);	
	одношажным ходом с небольшого склона.			- выполняют скольжение с небольшого	
41	Передвижение на лыжах одновременным			склона, стоя на лыжах и одновременно от-	
	одношажным ходом с небольшого склона.			талкиваясь палками;	
42	Передвижение на лыжах одновременным			- выполняют передвижение одношажным	
12	одношажным ходом с небольшого склона.			одновременным ходом по фазам движения и	
43	Передвижение одношажным одновремен-			в полной координации .	
	ным ходом по фазам движения и в полной				
14	координации.				
44	Передвижение одношажным одновремен-				
	ным ходом по фазам движения и в полной				

	координации.				
	3.2.4. Подвижные и спортивные игры.	12			
45	Предупреждение травматизма на занятиях	12	Предупреждение травматизма на за-	- обсуждают возможные травмы при выпол-	РЭШ. УРОК № 16.
73	подвижными играми. Разучивание по-		нятиях подвижными играми. Подвиж-	нении игровых упражнений в зале и на от-	https://resh.edu.ru/subject/lesso
	движной игры «Запрещённое движение».		ные игры общефизической подготов-	крытой площадке, анализируют причины их	n/6190/conspect
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная		ки. Волейбол: нижняя боковая подача;	появления, приводят примеры способов	
10	цель».		приём и передача мяча сверху; вы-	профилактики и предупреждения;	<u>/195258/</u>
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с		полнение освоенных технических	- разучивают правила профилактики травма-	
	ведением футбольного мяча»		действий в условиях игровой деятель-	тизма и выполняют их на занятиях подвиж-	Видеоурок.
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с		ности. Баскетбол: бросок мяча двумя	ными и спортивными играми;	https://www.youtube.com/watc
	ведением футбольного мяча»		руками от груди, с места; выполнение	- наблюдают и анализируют образец нижней	<u>h?v=O2m3Xbc1 evI</u>
49	Разучивание подвижной игры «Паровая		освоенных технических действий в	боковой подачи, обсуждают её фазы и осо-	DOLL VDOK N. 29 44
	машина»		условиях игровой деятельности. Фут-	бенности их выполнения;	РЭШ. УРОК № 38-44
50	Разучивание подвижной игры «Гонка ло-		бол: остановка катящегося мяча внут-	- выполняют подводящие упражнения для	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	док»		ренней стороной стопы; выполнение	освоения техники нижней боковой подачи:	<u>/</u> Видеоуроки.
51	Упражнения из игры волейбол.		освоенных технических действий в	1 — нижняя боковая подача без мяча (ими-	https://zen.yandex.ru/video/w
52	Упражнения из игры волейбол.		условиях игровой деятельности	тация подачи); 2 — нижняя боковая подача	atch/6281185194
53	Упражнения из игры баскетбол.			в стенку с небольшого расстояния; 3 —	<u>ad955f7048fc0e</u>
54	Упражнения из игры баскетбол.			нижняя боковая подача через волейбольную	DOLL MOOK & 21 27
55	Упражнения из игры футбол.			сетку с небольшого расстояния;	РЭШ. УРОК № 31-37.
56	Упражнения из игры футбол.			- выполняют нижнюю боковую подачу по	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
				правилам соревнований;	Видеоуроки.
				- наблюдают и анализируют образец приёма	https://www.youtube.com/wat
				и передачи мяча сверху двумя руками, об-	ch?v=oB08Q4Hs
				суждают её фазы и особенности их выполне-	<u>5As</u>
				ния;	
				- выполняют подводящие упражнения для	РЭШ. УРОК № 45-49.
				освоения техники приёма и передачи мяча	https://resh.edu.ru/subject/
				сверху двумя руками: 1 — передача и приём	<u>9/4/</u> Видеоурок.
				мяча двумя руками сверху над собой, стоя и	https://zen.yandex.ru/video/watc
				в движении; 2 — передача и приём мяча	h/62995e80dbf ccd5eba0bedb9
				двумя руками сверху в парах; 3 — приём и	
				передача мяча двумя руками сверху через	
				волей- больную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи	
				- выполняют подачу, приемы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	
				-наблюдают и анализируют образец броска	
				мяча двумя руками от груди, описывают его	
				выполнение с выделением основных фаз	
				движения;	
				-выполняют подводящие упражнения и тех-	
				нические действия игры баскетбол: 1 —	
				стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 —	
				бросок баскетбольного мяча двумя руками	
				от груди (по фазам движения и в полной	
			1	от груди (по фазам движения и в полнои	

				координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; - 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.	
4	Прикладно-ориентированная физиче-	12		1,	
	ская культура.				
57	Правила выполнения спортивных норма-		Упражнения физической подготовки	Рефлексия: демонстрирование приростов в	Видеоуроки.
	тивов 3 ступени. Правила ТБ на уроках.		на развитие основных физических	показателях физических качеств к норма-	https://www.youtube.com/watch
	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Осво-		качеств. Подготовка к выполнению	тивным требованиям комплекса ГТО	?v=5tf7VtowX mw
	ение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.		нормативных требований комплекса ГТО		
58	Освоение правил и техники выполнения		110		
36	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.				
59	Освоение правил и техники выполнения				
	норматива комплекса ГТО. Кросс 2км.				
60	Освоение правил и техники выполнения				
	норматива комплекса ГТО. Подтягивание				
	из виса на высокой перекладине – мальчи-				
	ки. Сгибание и разгибание рук в упоре				
	лёжа на полу. Эстафеты.				
61	Освоение правил и техники выполнения				
	норматива комплекса ГТО. Подтягивание				
	из виса лёжа на низкой перекладине 90см.				
62	Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения				
02	норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд				
	из положения стоя на гимнастической				
	скамье. Подвижные игры.				
63	Освоение правил и техники выполнения				
	норматива комплекса ГТО. Прыжок в дли-				
	ну с места толчком двумя ногами. Эстафе-				
	ты.				
64	Освоение правил и техники выполнения				
	норматива комплекса ГТО. Поднимание				

	туловища из положения лёжа на спине.		
	Подвижные игры.		
65	Освоение правил и техники выполнения		
	норматива комплекса ГТО. Метание мяча		
	весом 150г. Подвижные игры.		
66	Освоение правил и техники выполнения		
	норматива комплекса ГТО. Челночный бег		
	3х10м. Эстафеты.		
67	Сдача нормативов.		
68	Праздник «Большие гонки», посвящённый		
	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и тех-		
	ники выполнения испытаний (тестов) 3		
	ступени.		

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (66 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество	Виды деятельности по формированию фу	икциональной грамотно-	Лата
	/ F				

		часов	сти обучающихся.	План	Факт
1	Знания о физической культуре. Что такое физическая культура.	1 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		
2	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	8.09	
3	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	51 3 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	12.09	
4	Упражнения для осанки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	15.09	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	19.09	
6	Спортивно- оздоровительная физическая культура. <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> 3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры	48 18 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	22.09	
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	26.09	
8	Исходные положения в физических упражнениях.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	29.09	
9	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных за-	3.10	

			нятий спортом.		
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	6.10	
11	Акробатические упражнения, основные техники.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	10.10	
12	Акробатические упражнения, основные техники.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.10	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	17.10	
14	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.10	
15	Стилизованные передвижения: гимнастический шаг, бег.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	24.10	
16	Гимнастические упражнения с мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	27.10	
17	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.11	
18	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	10.11	
19	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.11	
20	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	17.11	
21	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	21.11	
22	Разучивание прыжков в группировке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	24.11	

23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	28.11	
24	3.2.2. Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	8	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	1.12	
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	5.12	
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	8.12	
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	12.12	
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.12	
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.12	
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	22.12	
31	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.12	
32	<u>Лыжная подготовка.</u> Строевые упражнения с лыжами в руках.	12	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	29.12	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.01	
34	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	12.01	
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.01	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.01	

37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.01
38	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.01
39	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	30.01
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	2.02
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	6.02
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.02
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.02
44	Подвижные и спортивные игры Считалки для подвижных игр.	10	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	16.02
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	27.02
46	Обучение способам организации игровых площадок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	1.03
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	5.03
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	12.03
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-	15.03

			сти. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	19.03	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	22.03	
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	2.04	
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	5.04	
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	13	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	9.04	
55	Основные правила. ТБ на уроках, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	12.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	16.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	19.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	23.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	26.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мя-	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-	3.05	

	ча. Подвижные игры.		сти. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	7.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	14.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	17.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	21.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	24.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		

2 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество	Виды деятельности по формированию функциональной гра-		Дата
		часов	мотности обучающихся.	План	Факт
	Знания о физической культуре.	2	Владение устным и письменным общением. Владение разными ви-	4.09	
1	История подвижных игр и соревнований у	1	дами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физиче-		
	древних народов		ской культурой, их роли и значении в формировании здорового об-		
			раза жизни и социальной ориентации.		
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными ви-	7.09	
	олимпийские игры.		дами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физиче-		
			ской культурой, их роли и значении в формировании здорового об-		
			раза жизни и социальной ориентации.		
	Способы самостоятельной деятельности.	8	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, ис-	11.09	
3	Физическое развитие.	1	пользовать приобретенные знания и умения в практической дея-		
			тельности.		

4	Физические качества.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	14.09	
5	Сила как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	18.09	
6	Быстрота как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	21.09	
7	Выносливость как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	26.09	
8	Гибкость как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	28.09	
9	Развитие координации движений.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	2.10	
10	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	5.10	
11	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	51 3 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	9.10	
12	Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	12.10	
13	Составление комплекса утренней зарядки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	16.10	
14	Спортивно- оздоровительная физическая культура <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	48 17 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.10	
15	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.10	
16	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.10	
17	Прыжковые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.11	

18	Прыжковые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.11	
19	Гимнастическая разминка.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.11	
20	Гимнастическая разминка.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.11	
21	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.11	
22	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	27.11	
23	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	30.11	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	4.12	
25	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.12	
26	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	11.12	
27	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	14.12	
28	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	18.12	
29	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	21.12	
30	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентирован-	25.12	

			ными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		
	Лыжная подготовка.	12	Владение разными видами информации.	28.12	
31	Правила поведения на занятиях лыжной под-	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их		
	готовкой		роли и значении в формировании здорового образа жизни и соци-		
			альной ориентации.		
32	Передвижение на лыжах двухшажным попе-	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	11.01	
	ременным ходом.		зовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
33	Спуск с горы в основной стойке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	15.01	
			зовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
34	Спуск с горы в основной стойке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	18.01	
			зовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
35	Подъём лесенкой.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	22.01	
			зовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
36	Подъём лесенкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	25.01	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.		
37	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	29.01	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.		
38	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	1.02	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.		
39	Торможение лыжными палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	5.02	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.		
40	Торможение лыжными палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	8.02	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.		
41	Торможение падением на бок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	12.02	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
			сти.	1.7.02	
42	Торможение падением на бок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	15.02	
			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-		
	77.0		сти.	10.02	
4.0	<u>Лёгкая атлетика.</u>	12	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	19.02	
43	Правила поведения на занятиях лёгкой атле-	1	зовать их в игровой и соревновательной деятельности		
4.4	тикой.	1		22.02	
44	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	22.02	
15	Г	1	зовать их в игровой и соревновательной деятельности	26.02	
45	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	26.02	
1.0		1	зовать их в игровой и соревновательной деятельности	20.02	
46	Сложно координированные прыжковые	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, исполь-	29.02	
47	упражнения.	1	зовать их в игровой и соревновательной деятельности	1.02	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	4.03	

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.03	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	11.03	
50	Передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.03	
51	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	18.03	
52	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	21.03	
53	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	1.04	
54	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	4.04	
55	Подвижные и спортивные игры Игры с приёмами баскетбола.	7 1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	8.04	
56	Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	11.04	
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	15.04	
58	Приём «волна» в баскетболе.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	18.04	
59	Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	22.04	
60	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	25.04	
61	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	2.05	
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	7 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	6.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3х10м.Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.05	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
68	Сдача нормативов.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		

3 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество	Виды деятельности по формированию функциональной грамотно-		Дата
		часов	сти обучающихся.	План	Факт
	Знания о физической культуре.	2	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической куль-	6.09	
1	Физическая культура у древних народов.	1	турой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования		
			физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,		
			регулярных занятий спортом. Владение разными видами информа-		
			ции.		
2	История появления современного спорта.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической куль-	8.09	
			турой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования		
			физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,		
			регулярных занятий спортом. Владение разными видами информа-		
			ции.		
	Способы самостоятельной деятельности.	4	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	13.09	
3	Виды физических упражнений.	1	культурой и спортом. Владение разными видами информации.		
			Владение устным и письменным общением		
	Измерения пульса на занятиях физической		Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	15.09	
4	культурой.	1	культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулиро-		
			вания физической нагрузки в регулярных занятий спортом.		
5	Дозировка физических нагрузок.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	20.09	
			культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулиро-		
			вания физической нагрузки в регулярных занятий спортом.		
6	Составление индивидуального графика заня-	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	22.09	

	тий по развитию физических качеств.		культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.		
	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.	52 2	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и соци-	27.09	
7	Закаливание организма по душем.	1	альной ориентации. Владение разными видами информации		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	29.09	
	Спортивно- оздоровительная физиче-	50		4.10	
	ская культура Гимнастика с основами акробатики.	16	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-		
9	Строевые команды и упражнения.	1	собы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.		
10	Строевые команды и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	6.10	
11	Лазанье по канату.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	11.10	
12	Лазанье по канату.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	13.10	
13	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	18.10	
14	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	20.10	
15	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	25.10	
16	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	27.10	
17	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	8.11	
18	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	10.11	
19	Ритмическая гимнастика.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	15.11	
20	Ритмическая гимнастика.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям	17.11	

			физической культурой и спортом.		
21	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклас- сников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	22.11	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	24.11	
23	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	29.11	
24	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	1.12	
25	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину с разбега.	8	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	6.12	
26	Прыжок в длину с разбега.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	8.12	
27	Броски набивного мяча.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	13.12	
28	Броски набивного мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.12	
29	Челночный бег.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	20.12	
30	Челночный бег.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	22.12	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	27.12	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	29.12	
33	Беговые упражнения с координационной	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия	10.01	

	сложностью.		в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
34	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	12.01	
35	<u>Лыжная подготовка</u> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	12 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	17.01	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	19.01	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	24.01	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	26.01	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	31.01	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2.02	
41	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	7.02	
42	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	9.02	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.02	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	16.02	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	21.02	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	28.02	
	Подвижные и спортивные игры.	12	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	1.03	

47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	игровой и соревновательной деятельности.		
48	Спортивная игра баскетбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	6.03	
49	Спортивная игра баскетбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	13.03	
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	15.03	
51	Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	20.03	
52	Спортивная игра волейбол.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	22.03	
53	Спортивная игра волейбол.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо- собы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолю- бие и упорство в достижении поставленных целей.	3.04	
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении.	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями.	5.04	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	10.04	
56	Спортивная игра футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	12.04	
57	Спортивная игра футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	17.04	
58	Подвижные игры с приёмами футбола.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	19.04	
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепления здоровья через ВФСК ГТО.	10 1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	24.04	
60	Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Кросс на 1км.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	26.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	3.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. По-	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	8.05	

	движные игры.				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	15.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	17.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	22.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	24.05	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		
68	Сдача нормативов.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		

4 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока	Количество	Виды деятельности по формированию функциональной гра-		Дата
		часов	мотности обучающихся.	План	Факт
	Знания о физической культуре.	2	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и за-	4.09	
1	Из истории развития физической культуры в	1	щите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития		
	России.		спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной		
			позиции по вопросам развития спорта.		
2	Из истории развития национальных видов	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защи-	7.09	
	спорта.		те Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития		
			спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной		
			позиции по вопросам развития спорта.		
	Способы самостоятельной деятельности.	5	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья,	11.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	физического развития, возможностей их коррекции посредством		
			занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о прави-		
			лах регулирования физической нагрузки в условиях проведения		
			утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разны-		
			ми видами информации.		
4	Влияние занятий физической подготовкой на	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья,	14.09	
	работу систем организма.		физического развития, возможностей их коррекции посредством		
			занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о прави-		
			лах регулирования физической нагрузки в условиях проведения		
			утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными		
			видами информации.		
5	Оценка годовой динамики показателей физи-	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья,	18.09	

	ческого развития и физической подготовленности.		физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	21.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	26.09	
	Физическое совершенствование.	49 2		28.09	
8	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.		
9	Закаливание организма	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	2.10	
10	Спортивно- оздоровительная физическая культура <u>Гимнастика с основами акробатики</u> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	47 14 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	5.10	
11	Акробатическая комбинация.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	9.10	
12	Акробатическая комбинация.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	12.10	
13	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	16.10	

14	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	19.10	
15	Обучение опорному прыжку.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	23.10	
16	Обучение опорному прыжку.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.10	
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	9.11	
18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	13.11	
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	16.11	
20	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	20.11	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	23.11	
22	Танцевальное упражнение «Летка-енка».	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	27.11	
23	Танцевальное упражнение «Летка-енка».	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	30.11	
24	<u>Лёгкая атлетика.</u> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	9 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	4.12	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.12	

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	11.12	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	14.12	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	18.12	
293	Беговые упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	21.12	
30	Беговые упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	25.12	
31	Метание малого мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	28.12	
32	Метание малого мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	11.01	
33	<u>Лыжная подготовка</u> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	12 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	15.01	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	18.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	22.01	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	25.01	
37	Передвижение на лыжах одновременным од-	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	29.01	

	ношажным ходом: подводящие упражнения.		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	1.02	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	5.02	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	8.02	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	12.02	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.02	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	19.02	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	22.02	
44	Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение».	12 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	26.02	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	29.02	
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагруз-	4.03	

	ведением футбольного мяча»		ки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.		
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	7.03	
48	Разучивание подвижной игры «Паровая ма- шина»	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	11.03	
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одно- классников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	14.03	
50	Упражнения из игры волейбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	18.03	
51	Упражнения из игры волейбол.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	21.03	
52	Упражнения из игры баскетбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одно- классников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	1.04	
53	Упражнения из игры баскетбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	4.04	
54	Упражнения из игры футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одно- классников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	8.04	
55	Упражнения из игры футбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	11.04	
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	12 1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	15.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	18.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2км.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	22.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	25.04	

	на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.		Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	2.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	6.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	13.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	20.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	23.05	
67	Сдача нормативов.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		