

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Топилина Светлана Анатольевна  
С=RU, S=Красноярский край, L=Минусинск, Т=Директор, О=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5""", СНИЛС=04518978792, ИНН=242300145763, E=ukaminbuh@yandex.ru, G=Светлана Анатольевна, SN=Топилина, CN=Топилина Светлана Анатольевна место подписания

Утверждено в составе ООП НОО  
приказом от 31.08.2023 № 01-04-197

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета, курса**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование предмета, курса)

**Бублик Надежда Алексеевна, учитель физической культуры**

Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего учебный предмет, курс

**1 - 4 классы**

класс (параллель), в котором изучается учебный предмет, курс

**4 года**

срок реализации рабочей программы

Минусинск,  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организуемые команды приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

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

**Партнерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

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

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

#### ***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

#### ***Плавательная подготовка***

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

#### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

### ***Организующие команды и приёмы***

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

## **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

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

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

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

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

### ***Организуящие команды приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

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

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **4 КЛАСС**

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

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

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

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

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

— знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

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

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;

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

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

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## **3 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

— находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

— различать упражнения на развитие моторики;

— объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

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

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **4 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

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

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	1	0	1	
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	2	
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	1	0	1	
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	1	0	1	
1.5.	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	5	1	1	
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	1	0	1	
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	1	0	1	
2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	1	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	25	0	1	
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	20	0	1	
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	1	
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	6	0	6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	18	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	0	1	
1.2.	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	2	0	1	
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	
1.4.	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	1	0	1	
1.5	Плавание	0	0	0	
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	7	1	6	
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	7	1	6	
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	7	1	6	
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	7	1	6	
3.5.	Игры и игровые задания	15	0	15	
3.6.	Организующие команды и приемы	5	1	4	
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	10	0	10	
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62	

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

		всего	контрольные работы	практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	1	0	1
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	2	1	1
1.3.	<b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>	2	0	2
1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	0	0	0
Итого по разделу		5		
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>				
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	3	0	3
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	3	0	3
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1.	<b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>	15	1	14
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	14	0	14
Итого по разделу		29		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
4.1.	<b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>	8	2	6
4.2.	<b>Спортивные упражнения</b>	8	0	8
4.3.	<b>Туристические физические упражнения</b>	8	0	8
4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	4	1	3
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека</b>	1	0	1	

1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	1	0	1	
1.3.	Стрелковые команды. Стрелковые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	1	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	4	0	4	
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	2	0	2	
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	1	0	1	
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	1	1	0	
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	10	0	10	
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	4	0	4	
3.3.	Игры и игровые задания	14	0	14	
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	4	
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	0	0	0	
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	0	5	
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	0	4	
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	0	4	
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.	7	0	7	
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	1	3	

Итого по разделу	28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел: Знания о физической культуре</b>				
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий. В спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения физических упражнений: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	<a href="http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelno-organizatsii/osnovnye-svedeniya">http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelno-organizatsii/osnovnye-svedeniya</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
3	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий. в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения физических упражнений: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	
<b>Раздел: Гимнастика</b>				
4	Строевые упражнения: построение и пере-строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо,	<a href="http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelno-organizatsii">http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelno-organizatsii</a>

			влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	<a href="http://organizatsii/osnovnye-svedeniya">organizatsii/osnovnye-svedeniya</a>
5	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.	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

<b>Раздел: Легкая атлетика</b>				
6	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);	<a href="http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya">http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
7	Закрепление равномерного бега и ходьбы	1	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;	
8	Совершенствование равномерного бега и ходьбы	1	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;	
			обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;	
			обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	
9	Прыжок в длину с места	1	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полета; измерение результата после приземления);	
10	Закрепление прыжка в длину с места	1	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	
11	Совершенствование прыжка в длину с места	1	обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации	
12	Обобщающий урок по разделу легкая атлетика	1	Демонстрируют полученные знания	

<b>Раздел: Подвижные и спортивные игры</b>				
13	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;	<a href="http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya">http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
14	Закрепление подвижных игр. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	
15	Подвижные игры. «прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты.	1	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	
16	Закрепление подвижных игр «прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты.	1	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);	
17	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты.	1	играют в разученные подвижные игры	
18	Закрепление подвижных игр «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты	1		

**Раздел: Гимнастика с основами акробатики**

19	Совершенствование строевых упражнений: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Игры на построение.	1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг). Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);	<b>Конькобежец</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/b14e596be81ead75ed94781a2117d1be/?p=sr4aBsZ_GAABwvTGGI-jCA">https://rutube.ru/video/private/b14e596be81ead75ed94781a2117d1be/?p=sr4aBsZ_GAABwvTGGI-jCA</a>  <b>Жираф</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/d1907e7c6c4b0e47201f7e01db14b73c/?p=RJUTSf6hW2h_J-HNZLefw">https://rutube.ru/video/private/d1907e7c6c4b0e47201f7e01db14b73c/?p=RJUTSf6hW2h_J-HNZLefw</a>  <b>Комбинация упражнений</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/573160d67f7b3b60119f0a82c538728e/?p=4ni547PfnqXn8eybJG9zMg">https://rutube.ru/video/private/573160d67f7b3b60119f0a82c538728e/?p=4ni547PfnqXn8eybJG9zMg</a> Гимнастический шаг <b>Пава</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/23e785c070b5479add45c4678c0b94aa/?p=s.JN05__q5O6iDsDdvCYkgw">https://rutube.ru/video/private/23e785c070b5479add45c4678c0b94aa/?p=s.JN05__q5O6iDsDdvCYkgw</a>
21	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полу пальцах и пятках («казачок»). Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полу пальцах с выпрямленными коленями и в полу приседе («жираф»); шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1		
22	Упражнения общей разминки: Отработка навыков выполнения изученных шагов.	1		
23	Основные танцевальные позиции у опоры. Упражнение на осанку у опоры.	1		
24	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок"); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;	<b>Мост из положения лежа</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/1a04cd08be444bbd22b19a57980235ad/?p=MzO0sWEBtJFiiwa7U5EPog">https://rutube.ru/video/private/1a04cd08be444bbd22b19a57980235ad/?p=MzO0sWEBtJFiiwa7U5EPog</a> <b>Мост. 2 вариант (из положения сидя)</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/ebfaf45d4b375d70a357c13ca7cfc314/?p=qJDAS6jzmgVWS3OaVdP00Q">https://rutube.ru/video/private/ebfaf45d4b375d70a357c13ca7cfc314/?p=qJDAS6jzmgVWS3OaVdP00Q</a> <b>Крестик</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/f17848afb873016eb2de8d5124e66833/?p=DUTiHrcAhxXgQnIPqSF9Hg">https://rutube.ru/video/private/f17848afb873016eb2de8d5124e66833/?p=DUTiHrcAhxXgQnIPqSF9Hg</a> <b>Лягушонок на животе</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/cdfa3ac45fbe75916b87116a620c0ac5/?p=3K8SA1iMuln1l62Sx3g4fw">https://rutube.ru/video/private/cdfa3ac45fbe75916b87116a620c0ac5/?p=3K8SA1iMuln1l62Sx3g4fw</a> <b>Веровочка</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/32157aec7f8722a05776c4f73acc02bf/?p=F780z0WV1Gq2ijNG3W5sKA">https://rutube.ru/video/private/32157aec7f8722a05776c4f73acc02bf/?p=F780z0WV1Gq2ijNG3W5sKA</a> <b>Рыбка</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/8efe594e3ca34f8d39c2f9ee77b993ff/?p=q1CoNK6d5IWUY3hqvBkV4g">https://rutube.ru/video/private/8efe594e3ca34f8d39c2f9ee77b993ff/?p=q1CoNK6d5IWUY3hqvBkV4g</a>
25	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); («рыбка»).	1		
26	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1		

27	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	Подскоки через скакалку Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/4dccc7f10347b135cbfd80cee270bc0/?p=RcGvACF_IiZBxE8Swp3g_Q">https://rutube.ru/video/private/4dccc7f10347b135cbfd80cee270bc0/?p=RcGvACF_IiZBxE8Swp3g_Q</a> Прыжки через скакалку-астронавт Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/1e4d9d025f474c8d6f7f61d85e902d34/?p=c05aHpfSjwXRCqDrP4QbQQ">https://rutube.ru/video/private/1e4d9d025f474c8d6f7f61d85e902d34/?p=c05aHpfSjwXRCqDrP4QbQQ</a> Скакалка восьмерка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/b22161d202625d8a23f1846a9eab4ec/?p=PaXaYbfKL4XhzmTGOc10dw">https://rutube.ru/video/private/b22161d202625d8a23f1846a9eab4ec/?p=PaXaYbfKL4XhzmTGOc10dw</a> Скакалка стеночка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/a21d0dee6530f244118e7bb8766f0530/?p=0y76lU49H7VeIZapSEgehQ">https://rutube.ru/video/private/a21d0dee6530f244118e7bb8766f0530/?p=0y76lU49H7VeIZapSEgehQ</a> Скакалка червячок Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/76d6da9f3a7f27b9682bcf17cf2aa555/?p=VqrbDHZZmGJ_3hM2xZFWWA">https://rutube.ru/video/private/76d6da9f3a7f27b9682bcf17cf2aa555/?p=VqrbDHZZmGJ_3hM2xZFWWA</a>
28	Закрепление упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	
29	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. Подвижные игры со скакалкой.	1		
30	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подвижные игры со скакалкой.	1		
31	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1		Переброска мяча Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/71ebdc1c96a3de4db46f10e0edea8bea/?p=UANFjk34NL7E0AOKF1JtZA">https://rutube.ru/video/private/71ebdc1c96a3de4db46f10e0edea8bea/?p=UANFjk34NL7E0AOKF1JtZA</a>
32	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку; Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1		Перекаты мяча по полу Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/2b3f0544e7a12d15755d4da6bdaf0a0f/?p=mGXqExXTmurJYosyQAeGSg">https://rutube.ru/video/private/2b3f0544e7a12d15755d4da6bdaf0a0f/?p=mGXqExXTmurJYosyQAeGSg</a>
33	Отработка навыков одиночный отбив мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; Перекат мяча по полу, по рукам. Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам; Бросок и ловля мяча	1		Баланс мяча на ладони Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/72a17c70d3c70f4ef1cd798786b5af38/?p=HZSKEbp-Ziz3DrycDb19zg">https://rutube.ru/video/private/72a17c70d3c70f4ef1cd798786b5af38/?p=HZSKEbp-Ziz3DrycDb19zg</a> Мяч. Одиночный отбив Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/e73ce8d7c6b5b701cde7c0616a903d04/?p=AwCkXYd5w56Vsab0SG2sVQ">https://rutube.ru/video/private/e73ce8d7c6b5b701cde7c0616a903d04/?p=AwCkXYd5w56Vsab0SG2sVQ</a>
34	Игровые задания с гимнастическим мячом. Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам; Бросок и ловля мяча	1		Мяч. Серия отбивов Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/1aa4b5c6c75114c15c93e43b72d0f1e9/?p=rXWeBnYwhdfE7npm9d0_4A">https://rutube.ru/video/private/1aa4b5c6c75114c15c93e43b72d0f1e9/?p=rXWeBnYwhdfE7npm9d0_4A</a> Короткий перекат с ладони на грудь Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/abb8a592fc4e5c1d1012844c1bcc94ab/?p=_Vxi6c_acaLy6y2WomuTqA">https://rutube.ru/video/private/abb8a592fc4e5c1d1012844c1bcc94ab/?p=_Vxi6c_acaLy6y2WomuTqA</a>
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>				
35	Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника. Передвижение	1	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом,	<a href="http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-">http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-</a>

	на лыжах ступающим шагом (без палок)		уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага вовремя передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	<a href="http://obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya">obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya</a> 3. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
36	Закрепление переноски лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		
37	Закрепление передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		
38	Совершенствование передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		
39	Совершенствование передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		
40	Итоговый урок по лыжной подготовке. Совершенствование передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		

#### Раздел: Гимнастика с основами акробатики

41	Упражнения для развития координации. Повороты в обе стороны на 45°, Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны; . Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают элементы танцевальных упражнений; контролируют отдельные элементы (по фазам движения и в полной координации);	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>  <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
42	Закрепление упражнений для развития координации. Повороты в обе стороны на 45°, Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны; . Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1		
43	Танцевальные шаги: «полечка», «ковырялочка», «веревочка». Отработка навыков выполнения танцевальных шагов	1	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают элементы танцевальных упражнений; контролируют отдельные элементы (по фазам движения и в полной координации);	Танцевальные шаги. Полька Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/ad6882c73b8e3a0e7effc68da0da512d/?p=gifUjenFeU3VgZ_5H6NQ1A">https://rutube.ru/video/private/ad6882c73b8e3a0e7effc68da0da512d/?p=gifUjenFeU3VgZ_5H6NQ1A</a>
44	Закрепление танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «веревочка». Отработка навыков выполнения танцевальных шагов	1		Танцевальный шаг Галоп в сторону Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/7585aad00b908081a457e3aff2b37da0/?p=QScowBvfkvmcbrLb53-Nvw">https://rutube.ru/video/private/7585aad00b908081a457e3aff2b37da0/?p=QScowBvfkvmcbrLb53-Nvw</a>
45	Итоговый урок по разделу гимнастика	1		Танцевальные шаги Веревочка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/ead460b1aae0e35dfbd2144a60ffca24/?p=9_nC3A5fjYZjllq5UifcQ">https://rutube.ru/video/private/ead460b1aae0e35dfbd2144a60ffca24/?p=9_nC3A5fjYZjllq5UifcQ</a> Танцевальные шаги Ковырялочка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/20e482e9ae013b0da3dfa6096ee149ac/?p=h-q9dThU8tSpITvA8OZNYw">https://rutube.ru/video/private/20e482e9ae013b0da3dfa6096ee149ac/?p=h-q9dThU8tSpITvA8OZNYw</a>

<b>Раздел: Оздоровительная физическая культура; Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>				
46	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
47	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Изучают нормативы комплекса ГТО 2 ступени; Выполнение и фиксация улучшений по выполнению. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru /</a>
48	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru /</a>
49	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru /</a>
50	Итоговый урок по подготовке выполнения нормативов комплекса ГТО	1	Демонстрируют полученные знания на практике.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru /</a>
<b>Раздел: Оздоровительная физическая культура</b>				
51	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
52	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
<b>Раздел: Подвижные и спортивные игры</b>				
53	Игры «кто дальше бросит»,	1	разучивают считалки для проведения	<a href="https://resh.e">https://resh.e</a>

	«Точный расчет». Эстафеты		совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	<a href="https://learningsapps.org/">du.ru/ https://learningsapps.org/</a>
54	Игры «кто дальше бросит», «Точный расчет». Эстафеты	1		
55	Ловля и передача мяча на месте. Ведение и передача мяча индивидуально стоя на месте и в шаге. Игра: «Играй мяч не теряй».	1	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	
56	Ловля и передача мяча на месте. Ведение и передача мяча индивидуально стоя на месте и в шаге. Игра: «Играй мяч не теряй».	1		
57	Ловля и передача мяча в движении. Игра: мяч водящему.	1		
58	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) Игра: «у кого меньше мячей».	1		
59	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) Игра: «у кого меньше мячей».	1		
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>				
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	<a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a> <a href="https://learningsapps.org/">https://learningsapps.org/</a>
61	Закрепить Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
62	Совершенствовать Прыжок в высоту с прямого разбега	1	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);	
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
64	Закрепить прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);	
65	Совершенствовать прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
66	Итоговый урок по итогу четверти	1	разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел: легкая атлетика</b>				
1	<b>Тема: Ходьба и бег.</b> Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Понятие о короткая дистанция, бег на скорость. Обычная ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, короткая средняя и длинная дистанция. Эстафета «Смена сторон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге и объясняют их значение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
2	<b>Тема: Ходьба и бег.</b> Ходьба с различным положением рук, под счет учителя, коротким средним и длинным шагом. Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150м с преодолением препятствий (мяч, палки, скамейки). Эстафета «Вызов номеров». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
3	<b>Тема: Ходьба и бег.</b> Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением 2-3 препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Круговая эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Принимают и демонстрируют вариативные упражнения в ходьбе и беге, для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.	
4	<b>Тема: Бег и прыжки.</b> Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с ускорением от 10 до 15м. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, многократные прыжки от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге. Игра «вызов номеров». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
5	<b>Тема: Бег и прыжки.</b> Челночный бег 3х5, 3х10; Прыжки в длину с места. Эстафеты с бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
6	<b>Тема: Бег и прыжки.</b> Равномерный медленный бег до 3-4 мин. Прыжки в длину с места. Игра с использованием скакалки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. применяют прыжковые упражнения в различных формах занятий по Ф.К.	
7	<b>Тема: Бег и прыжки.</b> Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Соревнование в беге до 60м. Прыжки с высоты до 30см. Игра «вызов номеров» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
8	<b>Тема: Прыжки и метание.</b> Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) приземление на обе ноги. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом 180гр. по разметкам. Метание малого мяча с места на	1 час	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.	

	дальность из положения стоя грудью в направлении к метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.			
9	<b>Тема: Прыжки и метание.</b> Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) приземление на обе ноги. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом 180гр. по разметкам. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении к метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.	
<b>Раздел: Подвижные игры</b>				
10	<b>Тема: Что такое физическая культура:</b> Знание: Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психического) и влияние на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1 час	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
11	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1 час	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
12	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
13	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
14	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
15	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.			
16	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	<a href="https://resh-edu.ru/">https://resh-edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
17	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	<a href="https://resh-edu.ru/">https://resh-edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
18	<b>Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентировке в пространстве.</b> ОРУ. Игры «метко в цель», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	<a href="https://resh-edu.ru/">https://resh-edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
<b>Раздел: Гимнастика</b>				
19	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> Знание: строение тела, основные формы движения (циклические, ациклические, вращательные) напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ без предметов. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка, перекаты в группировке. Лежа на животе и из упора стоя на коленях. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику акробатических упражнений.	<a href="https://resh-edu.ru/">https://resh-edu.ru/</a>  <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a> <b>Конькобежец</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/b14e596be81ead75ed94781a2117d1be/?p=sr4aBsZ_GAABwvTGGI-jCA">https://rutube.ru/video/private/b14e596be81ead75ed94781a2117d1be/?p=sr4aBsZ_GAABwvTGGI-jCA</a>
20	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> Знание: питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и тур. походов. ОРУ без предметов. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка, перекаты в группировке. Лежа на животе и из упора стоя на коленях. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику акробатических упражнений.	<b>Жираф</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/d1907e7c6c4b0e47201f7e01db14b73c/?p=RJUTSf6hW2h_J-HNZLefW">https://rutube.ru/video/private/d1907e7c6c4b0e47201f7e01db14b73c/?p=RJUTSf6hW2h_J-HNZLefW</a>
21	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> ОРУ с флажками. Перестроение по заранее установленным местам. Кувырок вперед, кувырок в сторону. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Точно выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических упражнений.	<b>Комбинация упражнений</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/573160d67f7b3b60119f0a82c538728e/?p=4ni547PfnQXn8eybJG9zMg">https://rutube.ru/video/private/573160d67f7b3b60119f0a82c538728e/?p=4ni547PfnQXn8eybJG9zMg</a>
22	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> ОРУ с флажками. Размыкание на вытянутые в сторону руки, повороты на право, налево; Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Кувырок вперед, кувырок в сторону. Д\з по	1 час	Точно выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических упражнений.	<b>Гимнастический шаг</b> <b>Пава</b> Rutube <a href="https://rutube.ru/video/priv">https://rutube.ru/video/priv</a>

	совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.			<a href="https://rutube.ru/video/private/1a04cd08be444bbd22b19a57980235d2/?p=MzOOsWEbTJFiwa7U5EPog">ate/23e785c070b5479add45c4678c0b94aa/?p=sJN05_q5O6iDsDdvCYkgw</a>
23	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> ОРУ с набивным мячом (1кг). Размыкание и смыкание приставным шагом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упр-ий. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических упражнений	Мост из положения лежа Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/1a04cd08be444bbd22b19a57980235d2/?p=MzOOsWEbTJFiwa7U5EPog">https://rutube.ru/video/private/1a04cd08be444bbd22b19a57980235d2/?p=MzOOsWEbTJFiwa7U5EPog</a> Мост. 2 вариант (из положения сидя) Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/ebfaf45d4b375d70a357c13ca7cf314/?p=qJDAS6jzmgVWS3OaVdPOOQ">https://rutube.ru/video/private/ebfaf45d4b375d70a357c13ca7cf314/?p=qJDAS6jzmgVWS3OaVdPOOQ</a> Крестик Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/f17848afb873016eb2de8d5124e66833/?p=DUTiHrcAhxXgQnIPqSF9Hg">https://rutube.ru/video/private/f17848afb873016eb2de8d5124e66833/?p=DUTiHrcAhxXgQnIPqSF9Hg</a>
24	<b>Тема: Строевые и акробатические упражнения.</b> ОРУ с набивным мячом (1кг). Размыкание и смыкание приставным шагом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упр-ий. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических упражнений	Лягушонок на животе Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/cdfa3ac45fbc75916b87116a620c0ac5/?p=3K8SA1iMулn1l62Sx3g4fw">https://rutube.ru/video/private/cdfa3ac45fbc75916b87116a620c0ac5/?p=3K8SA1iMулn1l62Sx3g4fw</a>
25	<b>Тема: Висы. Упражнение в равновесии.</b> ОРУ с гимна. палкой. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимна. скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 гр. Ходьба по рейке гимна. скамьи. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику упражнений предупреждая появления ошибок.	Вербочка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/32157aec7f8722a05776c4f73acc02bf/?p=FT80z0WV1Gq2ijNG3W5sKA">https://rutube.ru/video/private/32157aec7f8722a05776c4f73acc02bf/?p=FT80z0WV1Gq2ijNG3W5sKA</a> Рыбка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/8efe594e3ca34f8d39c2f9ee77b993ff/?p=q1CoNK6d5IWUY3hqVbKv4g">https://rutube.ru/video/private/8efe594e3ca34f8d39c2f9ee77b993ff/?p=q1CoNK6d5IWUY3hqVbKv4g</a>
26	<b>Тема: Висы. Упражнение в равновесии.</b> ОРУ с гимна. палкой. Упражнение в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимна. скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 гр. Ходьба по рейке гимна. скамьи. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику упражнений предупреждая появления ошибок.	Подскоки через скакалку Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/4dccc7f1f0347b135cbfd80cee270bc0/?p=RcGvACF_IjZBxE8Swp3g_Q">https://rutube.ru/video/private/4dccc7f1f0347b135cbfd80cee270bc0/?p=RcGvACF_IjZBxE8Swp3g_Q</a>
27	<b>Тема: Висы. Упражнение в равновесии.</b> ОРУ с большим мячом. Подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь и висе на канате. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами на бревне высотой 60см, ходьба по рейке гимна. скамьи. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают упражнение на гимна. скамье и бревне, составляют комплекс из разученных элементов.	Прыжки через скакалку-астронавт Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/1e4d9d025f474c8d6f7f61d85e902d34/?p=co5aHpfSjwXRCqDrP4QbQQ">https://rutube.ru/video/private/1e4d9d025f474c8d6f7f61d85e902d34/?p=co5aHpfSjwXRCqDrP4QbQQ</a>
28	<b>Тема: Висы. Упражнение в равновесии.</b> ОРУ с большим мячом. Подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь и висе на канате. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами на бревне высотой 60см, ходьба по рейке гимна. скамьи. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают упражнение на гимна. скамье и бревне, составляют комплекс из разученных элементов.	
29	<b>Тема: Упоры. Упражнение в равновесии.</b> Комплекс ОРУ с различной координационной сложности. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, скамейке. Перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на	1 час	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых	

	носках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.			Скакалка восьмерка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/b22161d202625d8a23f1846a9eab4ec/?p=PaXaYbfKL4XhzmTGoC10dw">https://rutube.ru/video/private/b22161d202625d8a23f1846a9eab4ec/?p=PaXaYbfKL4XhzmTGoC10dw</a> Скакалка стеночка Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/a21d0dee6530f244118e7bb8766f0530/?p=0y76U49H7VeIZapSEgehQ">https://rutube.ru/video/private/a21d0dee6530f244118e7bb8766f0530/?p=0y76U49H7VeIZapSEgehQ</a> Скакалка червячок Rutube <a href="https://rutube.ru/video/private/76d6da9f3a7f27b9682bcf17cf2aa55/?p=VqrbDHZZmGJ_3hM2xZFWWA">https://rutube.ru/video/private/76d6da9f3a7f27b9682bcf17cf2aa55/?p=VqrbDHZZmGJ_3hM2xZFWWA</a>
30	<b>Тема: Упоры. Упражнение в равновесии.</b> Комплекс ОРУ с различной координационной сложности. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, скамейке. Перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разучиваемых	
31	<b>Тема: Опорный прыжок, освоение танцевальных упражнений.</b> ОРУ с малым мячом. Перелазанье через гимна. коня. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику танцевальных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.	
32	<b>Тема: Опорный прыжок, освоение танцевальных упражнений.</b> ОРУ с малым мячом. Перелазанье через гимна. коня. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику танцевальных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.	
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>				
33	<b>Тема: Понятие о лыжной подготовке.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Объясняют назначенные понятия и термины, относящиеся к бегу на лыжах.	<a href="https://resh-edu.ru/">https://resh-edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
34	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
35	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
36	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
37	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Значение знаний лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
38	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	

39	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
40	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Значение знаний лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
41	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Знания: Особенности дыхания при передвижении на лыжах. Требование к температурному режиму, понятие об обморожении. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
42	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Знания: Особенности дыхания при передвижении на лыжах. Требование к температурному режиму, понятие об обморожении. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
43	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
44	<b>Тема: Освоение техники лыжных ходов.</b> Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. передвижение на лыжах до 1,5км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	
<b>Раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>				
45	<b>Тема: Основные понятия о баскетболе.</b> Знания Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Техника безопасности на уроках по баскетболу. Название и правила игры, инвентарь и оборудования при игре в баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. Игра: «Играй мяч не теряй». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
46	<b>Тема: Основные понятия о баскетболе.</b> Название и правила игры, инвентарь и оборудования при игре в баскетбол.. Ловля и передача мяча на месте. Игра: «Играй мяч не теряй». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
47	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ловля и передача мяча в движении. Игра: мяч водящему. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
48	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ловля и передача мяча в движении. Игра: мяч водящему. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	

49	<b>Тема: Пища и питательные вещества. (теория).</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1 час	Узнают какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализирует ответы своих сверстников. Обосновывают рекомендации правильного употребления пищи.
50	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) Игра: «у кого меньше мячей». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
51	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ведение мяча (правой левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом. Игра «школа мяча». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
52	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ведение мяча (правой левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом. Игра «школа мяча». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
53	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ведение и передача мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
54	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ведение и передача мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
55	<b>Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи.</b> Ведение и передача мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Попади в обруч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

**Раздел: Подвижные игры**

56	<b>Тема: Закрепление и совершенствования навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.</b> ОРУ Игры «Метко в цель», «Точный расчет», Эстафеты ». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
57	<b>Тема: Закрепление и совершенствования навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.</b> ОРУ Игры «Метко в цель», «Точный расчет», Эстафеты ». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
58	<b>Тема: Закрепление и совершенствования навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.</b> ОРУ Игры «к своим флажкам», «зайцы в огороде», Эстафеты ». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Соблюдают правило безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	

59	<b>Тема: Закрепление и совершенствования навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.</b> ОРУ Игры «к своим флажкам», «зайцы в огороде», Эстафеты ». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..
60	<b>Тема: Закрепление и совершенствования навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве.</b> ОРУ Игры «два мороза», «лисы и куры», Эстафеты ». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство..
61	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1 час	

**Раздел: Легкая атлетика**

62	<b>Тема: Прыжки в длину с разбега. Метание.</b> Знание Понятие о прыжковом инвентаре. Упражнение в прыжках в длину с разбега (место отталкивание не обозначенно) на обе ноги. Метание на заданное расстояние. Подвижные игры с прыжками и преодоление естественного препятствия. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Осваивают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>
63	<b>Тема: Прыжки в длину с разбега. Метание.</b> Прыжки в длину с разбега и отталкивание через плоские препятствия (набивные мячи, веревку высотой 30-40 см) с 3-4 шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Подвижные игры с прыжками в парах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
64	<b>Тема: Прыжки в длину с разбега. Метание.</b> Прыжки в длину с разбега и отталкивание через плоские препятствия (набивные мячи, веревку высотой 30-40 см) с 3-4 шагов. Бросок набивного мяча (0,5кг) Двумя руками от груди вперед вверх из положения стоя ноги врозь, грудью по направлению к метанию. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
65	<b>Тема: Прыжки в длину с разбега. Метание.</b> Прыжки в длину с разбега и отталкивание через плоские препятствия (набивные мячи, веревку высотой 30-40 см) с 3-4 шагов. Бросок набивного мяча (0,5кг) Двумя руками от груди вперед вверх из положения стоя ноги врозь, грудью по направлению к метанию. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
66	<b>Тема: Прыжки в высоту.</b> Знание: Понятие прыжкового инвентаря для прыжков в высоту. Упражнение в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с места. Бросок набивного мяча на дальность (0,5кг). Игры на развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	

67	<p><b>Тема: Прыжки в высоту.</b> Упражнение в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с небольшого разбега. Игры на развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.</p>	1 час	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	
68	<p><b>Тема: Прыжки в высоту. Метание.</b> Упражнение в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью по направления метания. Игры на развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.</p>	1 час	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел: легкая атлетика				
1	Тема: Освоение навыков ходьбы, метания координационных способностей. <b>Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).</b>	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику метания, осваивают её самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры и соблюдают правила безопасности.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Тема: Освоение навыков ходьбы, метания координационных способностей. <b>Знания: Правило соревнований в метании. Ходьба обычная на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Встречные эстафеты (расстояние 10-20м качеств.</b>	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику метания, осваивают её самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры и соблюдают правила безопасности.	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
3	Тема: Освоение навыков ходьбы, метания координационных способностей. <b>Ходьба с коротким, средним и длинным шагом, с изменением длинны и частоты шагов. Метание малого мяча с места из положения стоя боком в направлении метания, на точность и дальность и заданное расстояние. Игра с метанием мяча.</b>	1	Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Тема: Освоение навыков ходьбы, метания координационных способностей. <b>Ходьба с коротким, средним и длинным шагом, с изменением длинны и частоты шагов. Метание малого мяча с места из положения стоя боком в направлении метания, на точность и дальность и заданное расстояние. Игра с метанием мяча.</b>	1	Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
5	Тема: Освоение навыков ходьбы, прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением 3 – 4 препятствий, по разметкам. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см Игры с прыжками и опаливанием на площадке небольшого размера.</b>	1	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Тема: Освоение навыков ходьбы, прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением 3 – 4 препятствий, по разметкам. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см.</b>	1	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей.	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

7	Тема: Освоение навыков бега, прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Знания: правила соревнований в беге. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком) вперед, с захлестом назад. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Игры с прыжками и опаливанием на площадке небольшого размера..</b>	1	<b>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Тема: Освоение навыков бега, прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком) вперед, с захлестом назад. Бег с ускорением на расстоянии от 20 до 30м. Прыжки на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110см. в полосу приземления шириной 30см. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Эстафеты с прыжками на одной ноге до 10 прыжков.</b>	1	<b>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
9	Тема: Освоение навыков бега, прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Равномерный медленный бег до 5-8 мин. Бег с ускорением на расстоянии от 20 до 30м. Прыжки на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110см. в полосу приземления шириной 30см. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Эстафеты с прыжками на одной ноге до 10 прыжков.</b>	1	<b>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки а процессе освоения.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Подвижные игры				
10	Тема: Овладение элементарными умениями на основе игры футбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Знание: Травмы, которые можно получить при знаниях физическими упражнениями (ушиб, ссадина и потертости кожи, кровотечение). <b>Удары по воротам в футболе. Игра «Быстро и точно», игры на основе футбола.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают новые упражнения в игровой деятельности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Тема: Овладение элементарными умениями на основе игры футбол. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам в футболе. Игра «Быстро и точно». Игра мини футбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают новые упражнения в игровой деятельности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
12	Тема: Овладение элементарными умениями на основе игры футбол. <b>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удары по воротам в футболе. Игра «Быстро и точно». Игра мини футбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают новые упражнения в игровой деятельности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Тема: (теория). Самоконтроль: <b>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение</b>	1	<b>Учатся правильно оценивать своё самочувствие. Определяют основные показатели физического развития и</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

	<b>роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок).</b>		<b>физических способностей и выявляют их прирост в течении года. Оформляют дневник самоконтроля.</b>	
14	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентация в пространстве. <b>ОРУ игры «Пустое место», «Удочка», «Борьба за мяч».</b>	1	<b>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентация в пространстве. <b>ОРУ игры «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка».</b>	1	<b>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Используют игры для активного отдыха.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
16	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентация в пространстве. <b>ОРУ игры «Космонавты», «Овладение мячом».</b>	1	<b>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Используют игры для активного отдыха.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентация в пространстве. <b>ОРУ игры «Прыжки по полоскам», «Вызови по именам», «Быстро и точно».</b>	1	<b>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Используют игры для активного отдыха.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
18	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентация в пространстве. <b>ОРУ игры «Подвижная цель», «Мяч ловцу».</b>	1	<b>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Используют игры для активного отдыха.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Гимнастика				
19	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и упражнение навыков равновесия. <b>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайсь!».</b> <b>Перестроение в 2 шеренги. Рапорт учителю. Повороты кругом и расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Ходьба по бревну (высота до 1 м.), приставными шагами.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Различают строевые команды.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и упражнение навыков равновесия. <b>Команды «Перестроение в 2 шеренги. Рапорт учителю. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед подряд. Ходьба по бревну (высота до 1 м.) и на гимнастической скамейке, приставными шагами, повороты на носках и на одной ноге.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
21	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и упражнение навыков равновесия. <b>Перестроение из 2 шеренг в 2 круга. Рапорт учителю. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед подряд. Ходьба по бревну (высота до 1 м.) и на гимнастической скамейке, приставными шагами, повороты на носках и на одной ноге.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и упражнение навыков равновесия. <b>Передвижение по диагонали, противоходом и змейкой. Рапорт учителю. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед перекатом в</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

	<b>стойку на лопатках. Ходьба по бревну (гимн. скамьи) большими шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90гр и 180гр., опускание в упор, стоя на колене (правым, левым боком).</b>			
23	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и навыков равновесия. <b>Передвижение по диагонали, противходом и змейкой. Рапорт учителю. Стойка на лопатках. Кувырок назад, вперед перекатом в стойку на лопатках. Ходьба по бревну (гимн. скамьи) большими шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90гр и 180гр., опускание в упор, стоя на колене (правым, левым боком). Приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений и упражнение в вися. Знание: Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения водных процедур. <b>Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Вис завесам.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических упражнений и упражнений в вися. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
25	Тема: Освоение строевых, акробатических упражнений, танцевальных и упражнение в вися. <b>Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Вис завесам, на согнутых руках, согнув ноги. Шаги галопа и польки.</b>	1	<b>Описывают состав, содержание акробатических, танцевальных упражнений и упражнений в вися. Точно выполняют строевые упражнения.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Тема: Освоение упражнений в вися, танцевальных и упражнений. <b>Вис на согнутых руках, согнув ноги. Шаги галопа и польки, русский медленный шаг.</b>	1	<b>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
27	Тема: Освоение упражнений в вися, танцевальных и упражнений. <b>На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. I и II позиции ног, сочетание галопа и польки в парах</b>	1	<b>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Тема: Освоение упражнений в вися, танцевальных и упражнений. <b>На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. I и II позиции ног, сочетание галопа и польки в парах.</b>	1	<b>Составляют комбинации из разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
29	Тема: Освоение навыков Лазанья и перелазанье. Освоение навыков в опорных прыжках. <b>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Опорные прыжки на из горку матов, коня.</b>	1	<b>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, и выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			<b>безопасности.</b>	
30	Тема: Освоение навыков Лазанья и перелазанье. Освоение навыков в опорных прыжках. <b>Лазанье по канату в три приема. Опорные прыжки на из горку матов, козла.</b>	1	<b>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазаньи и выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
31	Тема: Освоение навыков Лазанья и перелазанье. Освоение навыков в опорных прыжках. <b>Перелазанье через бревно, коня. Вскок на копя в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</b>	1	<b>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелазаньи и выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Тема: Освоение навыков Лазанья и перелазанье. Освоение навыков в опорных прыжках. <b>Перелазанье через бревно, коня и препятствие. Вскок на копя в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</b>	1	<b>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в перелазаньи и выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
<b>Лыжная подготовка</b>				
33	Тема: Освоение лыжных ходов. Знание: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременнодвухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой». Игры на лыжах.</b>	1	<b>Применяют значение знаний, отвечают на поставленные вопросы. Освоение техники передвижение на лыжах соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Попеременно двухшажный ход без палок. Спуски в высокой и низкой стойках. Игры на лыжах.</b>	1	<b>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Освоение техники передвижение на лыжах соблюдая правила безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
35	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски в высокой и низкой стойках.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Попеременно двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

			<b>выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	
37	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой», «ёлочкой».</b> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
39	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов. Игры на лыжах.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
41	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов. Игры на лыжах.</b> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем лесенкой и елочкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Игры на лыжах.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
43	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем лесенкой и елочкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Игры на лыжах.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Тема: Освоение лыжных ходов. <b>Прохождение дистанции до 2,5 км. Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем лесенкой и елочкой. Спуски в высокой и низкой стойке.</b>	1	<b>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

			освоения техники передвижения на лыжах.	
Подвижные игры с элементами баскетбола.				
45	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игр с ведением мяча.</b> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Игр с ведением и передачей мяча.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
47	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача в движении в треугольниках. Ведение с изменением направления. Игр с ведением и передачей мяча.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача в движении в треугольниках. Ведение с изменением направления. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
49	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача в движении в квадрате. Броски в цель (щит, кольцо). Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Знания: работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Ловля и передача в движении в квадрате. Броски в цель (щит, кольцо). Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
51	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача в движении в кругу. Броски в цель (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ловля и передача в движении в кругу. Броски в цель (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
53	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача в движении в квадрате. Броски в цель (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

54	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача в движении в треугольниках. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
55	Тема: Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (на основе игры баскетбол). <b>Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в мини баскетбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Определяют свои возможности в игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Подвижные игры</b>				
56	Тема: Овладение умениями в передачах, приеме (на основе игры волейбол). <b>Подбрасывание и подача мяча. Игра «перестрелка», игры на основе волейбола.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Тема: Овладение умениями в передачах, приеме (на основе игры волейбол). <b>Подбрасывание и подача мяча. игры на основе волейбола. Игра мини-волейбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают технику подачи мяча.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
58	Тема: Овладение умениями в передачах, приеме (на основе игры волейбол). <b>Прием и передача.Подбрасывание и подача мяча. Игры на основе волейбола. Игра мини-волейбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают технику игры в волейбол.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Тема: Овладение умениями в передачах, приеме (на основе игры волейбол). <b>Прием и передача мяча.Подбрасывание и подача мяча. Игры на основе волейбола. Игра мини-волейбол.</b>	1	<b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают технику игры в волейбол.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
60	Тема: (теория) Знания: <b>Режим дня, его содержание и планирование. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.</b>	1	<b>Учатся правильно распределить время и соблюдать режим дня. Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации ЗОЖ. Дают ответы на вопросам к рисункам.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	<b>Промежуточная аттестация.</b>			
<b>Раздел: легкая атлетика</b>				
62	Тема: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180гр., по разметкам. Прыжки в длину с места стоя лицом и боком к месту приземления, прыжки с высоты до 60см с поворотом в воздухе на 90 и 180 гр., с точным приземлением в квадрат.</b>	1	<b>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Тема: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.</b>	1	<b>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</b>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>

64	<p>Тема: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><b>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.</b> Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</b></p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	<p>Тема: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><b>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, с хлопком в ладоши во время палёта.</b> Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</b></p>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
66	<p>Тема: Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания 2-я руками от груди, из-за головы.</b> Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	<p>Тема: Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 см X 1,5 см) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания 2-я руками от груди, из-за головы, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</b></p>	1	<p>Применяют упражнение в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a>
68	<p>Тема: Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 см X 1,5 см) с расстояния 5 - 6м. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания, Левая (правая) нога впереди с места.</b></p>	1	<p>Применяют упражнение в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Раздел: легкая атлетика</b>			
1	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя. Бег в коридоре 30-40 см. из различных И.П. с максимальной скоростью до 60м. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).</b>	1 час	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику бег, осваивают самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры и соблюдают правила безопасности.
2	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Ходьба обычная на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя. Бег в коридоре 30-40 см. из различных И.П. с максимальной скоростью до 60м. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).</b>	1 час	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику бег, осваивают самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры и соблюдают правила безопасности.
3	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Понятие «Эстафета», команды старт, финиш, темп, длительность бега. Короткий и средний и длинный шаг, изменение длины и частоты шагов. Бег обычный, с изменением длины и частоты шагов, высоким подниманием бедра, приставным шагом пр., ле., боком вперед, с захлестыванием голени назад. Эстафеты.</b>	1 час	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге. Включают упражнение в беге и ходьбе в различных формах занятий по физической культуре.
4	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Короткий и средний и длинный шаг, изменение длины и частоты шагов. Бег обычный, с изменением длины и частоты шагов, высоким подниманием бедра, приставным шагом пр., ле., боком вперед, с захлестыванием голени назад. Эстафеты.</b>	1 час	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге. Включают упражнение в беге и ходьбе в различных формах занятий по физической культуре.
5	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Ходьба с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Круговая эстафета. 15-30м.</b>	1 час	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают технику безопасности.
6	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Ходьба с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Круговая эстафета. 15-30м.</b>	1 час	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают технику безопасности.
7	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Знание: Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Ходьба с сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с преодолением 3-4 препятствий. Равномерный медленный бег до 5-8 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах зигзагом в парах. Встречные эстафеты. 10-20м.</b>	1 час	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают технику безопасности.
8	Тема: Освоение навыков ходьбы, бега координационных способностей. <b>Ходьба с сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с преодолением 3-4 препятствий. Равномерный медленный бег до 5-8 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах зигзагом в парах. Встречные эстафеты. 10-20м.</b>	1 час	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают технику безопасности.
<b>Подвижные игры на основе игры волейбол.</b>			
9	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Прием мяча сверху двумя руками, передачи через сетку. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей.
10	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Прием мяча сверху двумя руками, передачи через сетку. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей.
11	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Прием мяча сверху двумя руками, передачи через сетку. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей.
12	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Знание: расстановка и зоны в волейболе. Прием мяча снизу двумя</b>	1 час	Используют действия данных упражнений для развития координационных и кондиционных способностей.

	руками, передачи в парах. Игры на основе игры в волейбол.		кондиционных способностей.
13	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Знание: расстановка и зоны в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками, передачи в парах. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
14	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Знание: расстановка и зоны в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
15	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Подбрасывание мяча и нижняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
16	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Подбрасывание мяча и нижняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
17	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Подбрасывание мяча и нижняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
18	Тема: Овладение элементарными умениями в передачах, ловле, подачах. <b>Учет: Подбрасывание мяча и нижняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Игры на основе игры в волейбол.</b>	1 час	Используют действия данных под для развития координационных и кондиционных способностей.
Гимнастика с элементами акробатики.			
19	Тема: Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. <b>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Вис завесам на согнутых руках согнув ноги.</b>	1 час	Описывают состав, содержание акробатических упражнений и уп висах и упорах.
20	Тема: Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. <b>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Вис завесам на согнутых руках, согнув ноги.</b>	1 час	Описывают технику на гимн. сна предупреждая появление ошибок технику безопасности.
21	Тема: Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. <b>Стойка на лопатках, мост, из положения лежа на спине. Вис, на гимнастической стенке прогнувшись.</b>	1 час	Описывают состав, содержание акробатических упражнений и уп висах и упорах.
22	Тема: Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. <b>Стойка на лопатках, мост, из положения лежа на спине. Вис, на гимнастической стенке прогнувшись. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</b>	1 час	Описывают состав, содержание акробатических упражнений и уп висах и упорах.
23	Тема: Освоение висов и упоров, акробатических упражнений. <b>Учет: комбинация: кувырок назад, в перед, назад перекал в стойку на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.</b> Вис завесам на согнутых руках согнув ноги. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	1 час	Описывают состав, содержание акробатических упражнений и уп висах и упорах.
24	Тема: Освоение навыков лазанье, перелазанье; освоения навыков равновесия. <b>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Ходьба приставным шагом по бревну высота до 1 м. , повороты на носках и одной ноге.</b>	1 час	Описывают технику в лазанье и п Оказывают помощь сверстникам упражнений, выявляют технические исправляют их. Осваивают технику выполнения на гимн. бревне.
25	Тема: Освоение навыков лазанье, перелазанье; освоения навыков равновесия. <b>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Ходьба приставным шагом по бревну высота до 1 м. , повороты на носках и одной ноге.</b>	1 час	Описывают технику в лазанье и пер Оказывают помощь сверстникам в упражнениях, выявляют технические исправляют их. Осваивают технику выполнения уп гимн. бревне.
26	Тема: Освоение навыков лазанье, перелазанье; освоения навыков равновесия. <b>Лазанье по канату в три приема. Ходьба в полуприседа и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед на бревне высота до 1 м.</b>	1 час	Описывают технику в лазанье и п Оказывают помощь сверстникам упражнений, выявляют технические исправляют их. Осваивают технику выполнения на гимн. бревне.
27	Тема: Освоение навыков лазанье, перелазанье; освоения навыков равновесия. <b>Лазанье по канату в три приема. Ходьба в полуприседа и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед на бревне высота до 1 м.</b>	1 час	Описывают технику в лазанье и п Оказывают помощь сверстникам упражнений, выявляют технические исправляют их. Осваивают технику выполнения на гимн. бревне.

28	Тема: Освоение навыков лазанье, перелазанье; освоения навыков равновесия. <b>Лазанье по канату в три приема.</b> <b>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90 и 180гр. Опускание в упор стоя на колено (пр. лев.)</b>		Описывают технику в лазанье и перелазанье. Оказывают помощь сверстникам при выполнении упражнений, выявляют технические ошибки и исправляют их. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне.
29	Тема: Освоение навыков опорного прыжка; освоения навыков равновесия. <b>Опорный прыжок на горку матов, коня, козла. Учет: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках, повороты прыжком на 90 и 180гр. Опускание в упор стоя на колено (пр. лев.)</b>		Демонстрируют освоённую технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику упражнения опорного прыжка соблюдая технику безопасности.
30	Тема: Освоение навыков опорного прыжка; освоения строевых упражнений. Команды «Шире шаг!» «Чаще шаг!», «реже шаг!», «на 1-2 рассчитайсь!». Перестроение в 2 шеренги, перестроение из 1 шеренги в 2 круга. Опорный прыжок на горку матов, коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1 час	Различают строевые команды. Осваивают технику упражнения опорного прыжка соблюдая технику безопасности.
31	Тема: Освоение навыков опорного прыжка; освоения строевых упражнений. <b>Передвижение по диагонали противоходом, змейкой.</b> <b>Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Опорный прыжок на горку матов, коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</b>	1 час	Различают строевые команды. Осваивают технику упражнения опорного прыжка соблюдая технику безопасности.
32	Тема: Освоение навыков опорного прыжка; освоения строевых упражнений. <b>Передвижение по диагонали противоходом, змейкой.</b> <b>Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Опорный прыжок на горку матов, коня, козла. Учет: Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</b>	1 час	Различают строевые команды. Осваивают технику упражнения опорного прыжка соблюдая технику безопасности.
Лыжная подготовка.			
33	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повороты переступанием в движении. <b>Попеременно двухшажный ход.</b>	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
34	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Повороты переступанием в движении. Попеременно двухшажный ход.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
35	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Знание: значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. <b>Повороты переступанием в движении. Попеременно двухшажный ход.</b>	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
36	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Подъем лесенкой, елочкой.</b> <b>Спуски с пологих склонов. Попеременно двухшажный ход.</b>	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
37	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Подъем лесенкой, елочкой.</b> <b>Спуски с пологих склонов. Попеременно двухшажный ход.</b>	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
38	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.</b> Спуски с пологих склонов. Попеременно двухшажный ход.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
39	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.</b> Попеременно двухшажный ход.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
40	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.</b> Попеременно двухшажный ход.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.
41	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.</b> Попеременно двухшажный ход.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки.

			самостоятельно, выявляют и устранили ошибки.
42	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Попеременно двухшажный ход.</b> качеств.	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Самостоятельно, выявляют и устранили ошибки.
43	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <b>Передвижение на лыжах до 2.5 км. Попеременно двухшажный ход.</b>	1 час	Осваивают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя. Самостоятельно, выявляют и устранили ошибки.
44	Тема: Освоение техники лыжных ходов. <i>Учет: Передвижение на лыжах до 2.5 км. Попеременно двухшажный ход.</i>	1 час	Демонстрируют технику передвижения на лыжах на скорость и оценку.
Подвижные игры.			
45	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей. <b>ОРУ Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
46	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей. <b>ОРУ Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
47	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей. <b>ОРУ Игры «Космонавты», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
48	Тема: Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей. <b>ОРУ Игры «Космонавты», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбол.			
49	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
50	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
51	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
52	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
53	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
54	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Игры с ведением. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
55	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Бросок по кольцу с места. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
56	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Бросок по кольцу с места. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
57	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Бросок по кольцу с места. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
58	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Бросок по кольцу с места в прыжке с разных точек зала, с защитником. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.
59	Тема: Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. <b>Бросок по кольцу с места в прыжке с разных точек зала, с защитником. Игра в мини баскетбол.</b>	1 час	Взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности. Осваивают технику безопасности.

Легкая атлетика			
60	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в высоту с прямого разбега (с хлопками в ладоши во время полета), многоразовые прыжки до 10 раз. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления.) игры с прыжками. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность и заданное расстояние.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
61	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1 час	
62	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Знание: правила соревнований в прыжках высоту.</b> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега (с хлопками в ладоши во время полета), многоразовые прыжки до 10 раз. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления.) игры с прыжками. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность и заданное расстояние.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
63	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки на 1 и 2 ногах на месте с поворотом на 180 гр. По разметкам. В длину с места, и стоя боком лицом и спиной в направления прыжка, прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди в горизонтальную и вертикальную цель. (1.5 X1,5м с расстояния 5-6 м.)</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
64	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в длину с разбега согнув ноги с зоны отталкивания 30-50 см., прыжки на расстояние 60-110 см. в полосу приземления шириной 30см. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность и заданное расстояние.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
65	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в длину с разбега согнув ноги с зоны отталкивания 30-50 см., прыжки на расстояние 60-110 см. в полосу приземления шириной 30см. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность и заданное расстояние.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
66	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в длину с разбега согнув ноги с зоны отталкивания 30-50 см., прыжки на расстояние 60-110 см. в полосу приземления шириной 30см. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность и заданное расстояние.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
67	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки с высоты до 60 см. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность.</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
68	Тема: Освоение навыков прыжков, метания развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <b>Прыжки в длину с разбега согнув ноги с зоны отталкивания 30-50 см.. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания ле., пр., нога впереди на дальность .</b>	1 час	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Физическая культура : 1—4-е классы : методическое пособие / И. А. Винер Усманова, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер-Усмановой. — Москва : Просвещение, 2022.
2. Учебник под редакцией И. А. Винер-Усмановой "Физическая культура" 1-4 класс. Москва: Просвещение, 2022. Электронный формат.
3. Учебник В.И. Лях 1-4 класс. Москва «просвещение 2014г»

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС

1. <https://www.gto.ru/>
2. <http://school5.kristel.ru/index.php/ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/osnovnye-svedeniya>
3. <https://resh.edu.ru/>
4. <https://learningapps.org/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

1. Рабочая программа Физического воспитания В, И. Лях 2 –е издание 2012г.
2. Поурочные планирование начальная школа «Физическая культура» 1 класс по учебнику В.И. Лях 1 полугодие издательство учитель 2012г.
3. Поурочные планирование начальная школа «Физическая культура» 1 класс по учебнику В.И. Лях 2 полугодие издательство учитель 2012г
4. «Подвижные игры для детей» В.А. Лепешкин пособие для учителей физкультуры. Москва «Школьная пресса» 2004г.
5. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов теория и методика физического воспитания и спорта Москва 2002г.
6. Е.Н.Горбунов, Б.И. Мартьянов Психология физического воспитания и спорта Москва 2002г.
7. Федеральный закон о Физической культуре и спорте в российской федерации. 2003г.
8. Б.Р. Голошапов История физической культуры и спорта Москва 2004г.
9. И.В. Лазырев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов практикум по легкой атлетике Москва 1999г.
10. диск «Открытый урок»2007-2008г

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ п/п	Тема практической работы	Необходимое оборудование
1	Легкая атлетика	-Малые мячи для метания - Набивные мячи - скакалки - яма для прыжков в длину - рулетка - свисток - секундомер - кубики (для челночного бега)
2	гимнастика	- обручи - флажки - скакалки - свисток - секундомер - Набивные мячи - Канат - перекладина - скамейки - маты гимнастические - козел гимнастический - мостик гимнастический - стенка шведская - стойки - Палки гимнастические - бревно гимнастическое
3	Спортивные игры	
	баскетбол	- Мячи баскетбольные - Баскетбольные щиты - Стойки - свисток

4	<b>Лыжная подготовка</b>	- лыжи - лыжные палки - лыжные ботинки - секундомер
5	<b>Подвижные игры</b>	- мячи - ленточки - мел - флажки - свисток - мишени - обручи - стойки - мячи для регби













