

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 Г. ТОМСКА
Бирюкова ул., д.22, Томск, 634062, тел.: (3822) 68-13-17, факс: (3822) 67-88-78,
e-mail: school58@education70.ru
ОКПО 3628716 ИНН/КПП 7020014798/701701001

Приложение ООП НОО
Приказ № 321 от 31. 08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

Физическая культура
(начальное общее образование)
1-4 класс

Составители:
С.С. Хотянович, А.В. Знакова,
учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286;
- **Примерная основная образовательная программа начального общего образования.** Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22;
- **Примерные рабочие программы:**
- **Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура».** Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022 г..

Цель и задачи изучения физической культуры: формирование в проведении разнообразных форм занятий по физической культуре для учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности упражнениями.

Задачи реализации программы:

- 1) укрепление здоровья, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- 3) формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 4) совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 5) развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 6) обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателями физического развития и физической подготовленности.
- 7) формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 8) овладеть умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 9) формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Место физической культуры в учебном плане школы: Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс – 66 часов в год, 2 часа в неделю; 2 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю; 3 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю; 4 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

УМК физической культуры: Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение.

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

1 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как часть общей культуры личности.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

2. Способы самостоятельной деятельности. Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

1. Организующие команды и приемы Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,

«Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
Перешагивание через мячи.

2. Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

3. Снарядная гимнастика.

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

4. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лёгкая атлетика

1. Беговые упражнения.

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

2. Прыжковые упражнения.

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча.

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные и спортивные игры

1. Подвижные игры.

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

2. Подвижные игры на основе баскетбола.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

2 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

1. Организующие команды и приемы.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

2. Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

3. Снарядная гимнастика.

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

4. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

Лёгкая атлетика

1. Беговые упражнения.

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

2. Прыжковые упражнения.

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

3. Броски большого, метания малого мяча.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 метров. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные и спортивные игры

1. Подвижные игры.

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

2. Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

3 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, закаливание организма, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

1. Акробатические упражнения.

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

2. Снарядная гимнастика.

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на гимнастической скамейке. Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастические маты. Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

3. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Лёгкая атлетика

1. Беговые упражнения.

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

2. Прыжковые упражнения.

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

3. Броски большого, метания малого мяча.

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные и спортивные игры

1. Подвижные игры.

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

2. Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

3. Подвижные игры на основе волейбола. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

4. Подвижные игры на основе футбола.

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

4 класс

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Гимнастика с основами акробатики

1. Акробатические упражнения.

Перекуты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки, на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

2. Спортивная гимнастика.

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по гимнастической скамейке. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на гимнастической скамейке. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

3. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Лёгкая атлетика

1. Беговые упражнения.

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

2. Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

3. Броски большого, метания малого мяча.

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси лебеди».

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные и спортивные игры

1. Подвижные игры.

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

2. Подвижные игры на основе баскетбола.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

3. Подвижные игры на основе волейбола.

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

4. Подвижные игры на основе футбола.

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными

действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

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

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

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

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

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

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: **познавательные УУД:** понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической

деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); **коммуникативные УУД:** организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД: сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД: взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД: выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой); выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится: осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС (66 ч)

Темы, раздел курса и количество часов	Предметное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
Знания о физической культуре (2 ч)	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, Физические упражнения, их влияние на организм.	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; • проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. 	https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo? https://resh.edu.ru/	1. Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

<p>Способы самостоятельной деятельности.</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения, Подбор упражнений для физкультминуток.</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/02/fizicheskaya-kultura-v-rezhime-dnya-uchashchihsya https://resh.edu.ru/</p>	<p>Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p>
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Оздоровительная физическая культура.</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; • знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; • знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; • определяют целесообразность использования физических упражнений для 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki https://resh.edu.ru/</p>	<p>Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p>

		<p>профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none">• обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;• устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;• разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);• обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;• уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;• разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления		
--	--	---	--	--

		дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/05/pravilam-povedeniya-i-tehnike-bezopasnosti-na-HYPERLINK "https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/05/pravilam-povedeniya-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah" https://resh.edu.ru/</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлекать их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; 2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 3. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициировать её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, вырабатывать свое к ней отношения;
Гимнастика с основами акробатики. (18ч)	Исходные положения в физических упражнениях:	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. 	<p>https://infourok.ru/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3096403.html?</p>	

	<p>стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: Группировка, перекаты в группировке, подъём туловища</p>	<p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; • разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); • разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); • разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. 	<p>https://resh.edu.ru/</p>	
--	--	--	--	--

	<p>из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>			
		<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; • разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); • разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); • разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, 		

		<p>перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>Снарядная гимнастика. Лазание по канату. Перелезание через коня, Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Висы и упоры на низкой перекладине. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастические упражнения прикладного характера. • обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; • обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; подтягивание в висе на высокой перекладине. • разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; • разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. 		
Лыжная подготовка (8 ч)	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя,	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2	1. Устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися,

	<p>лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; • разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; • разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; • разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; • наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; • разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); • разучивают технику передвижения скользящим шагом • в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. 	<p>020/10/14/lyzhnaya-podgotovka https://resh.edu.ru/</p>	<p>способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлекать их внимание к обсуждаемой на уроке информации, активировать познавательную деятельность;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Лёгкая атлетика.	Равномерная ходьба и	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки,	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-	1. Установить доверительные отношения между педагогическим

<p>(20 ч)</p>	<p>равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. Челночный бег.</p>	<p>видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; • обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); • обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); • разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); 	<p>sport/library/2020/11/09/vidy-legkoy-atletiki-i-ih-harakteristika https://resh.edu.ru/</p>	<p>работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
---------------	---	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; • обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); • разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); • разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); • разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); • разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. Броски большого, метания малого мяча. • Разучить броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. • Метание малого мяча в вертикальную цель. 		
Подвижные и спортивные игры. (18 ч) Подвижные	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Бросок мяча	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): <ul style="list-style-type: none"> • разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry https://resh.edu.ru/	1. Устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического

<p>игры на основе баскетбола.</p>	<p>снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в щит. Ведение мяча на месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Разучить бросок мяча в щит, ведение мяча на месте. 		<p>работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
-----------------------------------	---	--	--	---

2 КЛАСС (68 ч)

<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение</p>	<p>Знать инструктаж по технике безопасности при занятиях по физической культуре. Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; • обсуждают рассказ учителя о появлении 	<p>https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-olimpiyskikh-igr https://resh.edu.ru/</p>	<p>1. Выразить познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>2. Проявлять уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p>
--	---	--	--	--

	Олимпийских игр древности.	<p>первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <p>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; • готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). 		
Способы самостоятельной деятельности.	<p>Физическое развитие и его измерение.</p> <p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p> <p>Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); • наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); • обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); • составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <p>• Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/09/17/fizicheskie-kachestva-i-ih-harakteristika</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p> <p>Принимать участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; • устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p>• Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); • разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); • наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); • обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); 		
		<ul style="list-style-type: none"> • составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое 		

		<p>качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <ul style="list-style-type: none">• разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);• наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;• обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">• знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):• разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);• наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;• обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);		
--	--	---	--	--

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

		<p>гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; • осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; • составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p>		
<p>Физическое совершенство вание (66 ч). Оздоровительн</p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с влиянием закаливания при 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/02/utrennyaya-</p>	<p>1.устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб</p>

<p>ая физическая культура.</p>	<p>комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<p>помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; • разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <p>1 поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p>5 Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <p>6 наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>7 записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); • разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <p>10. Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</p>	<p>gigienicheskaya-gimnastika https://resh.edu.ru/</p>	<p>педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповые работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>
--------------------------------	--	---	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. (18ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и</p>	<p>(самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): 11. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).</p> <p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): <ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); </p>	<p><u>С HYPERLINK "https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya"троевые HYPERLINK "https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya"упражнения Методическая разработка по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) https://resh.edu.ru/</u></p>	
--	---	---	--	--

	<p>изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Перекаты в группировке, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Висы и упоры на низкой перекладине.</p>	<p>■ обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■ обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■ обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); • знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; • наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; • записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): • разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p>		
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; • разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). <p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; • разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; • обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; • обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; • составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. <p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; • разучивают движения хороводного шага (по фазам движения плавной координации); <p>Акробатические упражнения. Разучивают: группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из</p>		
--	---	--	--

<p>Лыжная подготовка. (8ч)</p>		<p>упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Снарядная гимнастика. Разучивают: Лазание по канату. перелезание через коня, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера разучивают: подтягивание в висе на высокой перекладине.</p> <p>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; • изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; • анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; 	<p>Исследовательская работа "История лыж" Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</p>	
---	--	--	--	--

	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); • разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); • выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. • Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): • наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); • разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; • наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; • обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); • обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; • разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). • Тема «Торможение лыжными палками и 		
--	---	---	--	--

<p>Лёгкая атлетика. (20ч)</p>		<p>падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; • разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); • наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); • разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. <p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения в бросках малого 		
-------------------------------	--	--	--	--

	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и</p>	<p>мяча в неподвижную мишень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); • — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). <p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: • 1 — толчком двумя ногами по разметке; — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; • — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; • — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; • — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; • разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; • обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; • обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; • выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. 	<p>Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Методическая разработка по физкультуре (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) https://resh.edu.ru/</p>	
--	---	---	---	--

	<p>траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; • разучивают передвижение равномерной ходьбой, • разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; • разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); • разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; • разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: • выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); • выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); 		
--	--	---	--	--

<p>Подвижные игры. (20ч). Подвижные игры на основе баскетбола.</p>	<p>Считалки для самостоятельной</p>	<p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры • наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; • разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); • разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; • организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют 	<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) https://resh.edu.ru/</p>	
--	-------------------------------------	---	---	--

	организации подвижных игр.	способы их выполнения. <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении . 		
--	----------------------------	---	--	--

3 КЛАСС (68 ч)

Знания о физической культуре (2 ч)	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Знать инструктаж по технике безопасности при занятиях по физической культуре. Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; • знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. <p>Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/07/ctat-ya-istoriya-vozniknoveniya-sporta HYPERLINK "https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/07/ctat-ya-istoriya-vozniknoveniya-sporta" https://resh.edu.ru/	1. Установить доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; 2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения , правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 3. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися : групповые работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
---	---	--	---	---

<p>Способы самостоятельной деятельности.</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса</p>	<p>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; • выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; • выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; • выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). <p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; • разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; • знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); • проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/regulirovanie-fizicheskoy-nagruzki-po-pokazatelyam https://resh.edu.ru/</p>	<p>Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p> <p>Принимать участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>

	<p>физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<p>выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; • составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; • измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения. 		
<p>Физическое совершенствование (66 ч). Оздоровительная физическая культура.</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; • разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; • составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); 	<p>https://mpmo.ru/archives/6687? https://resh.edu.ru/</p>	<p>Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none">• обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;• разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);• выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:<ul style="list-style-type: none">• — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;• — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);• — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;• — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. <p>• Тема «Зрительная гимнастика»</p>		
--	--	--	--	--

		<p>(объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; • анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; • разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). 		
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. (18ч)</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием</p>	<p>Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ol style="list-style-type: none"> 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; ■ разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ol style="list-style-type: none"> 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». 	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/06/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-gimnasticheskoy-skameyki HYPERLINK "https://resh.edu.ru/</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установить доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; 2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 3. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповые работы или

	<p>колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и</p>	<p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■ разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); ■ разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); • выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); • выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; • выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с 		<p>работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>4. Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
--	---	--	--	---

	<p>поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>чередованием движения левым и правым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, с крестным шагом поочередно левым и правым боком). <p>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; • выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; • наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; • разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; • разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; • выполняют лазанье и спуск по 		
--	---	--	--	--

		<p>гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; • обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; • наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; • разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); • выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. <p>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической 		
--	--	---	--	--

		<p>гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают упражнения ритмической гимнастики: • и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед. <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); • выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); <p>Снарядная гимнастика. Разучивают: Лазание по канату, перелезание через коня, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера, разучивают: подтягивание в висе на высокой перекладине.</p>		
Лёгкая атлетика. (20ч)	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-	1. Установить доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися,

	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); • разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> • — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; • — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; • — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; • — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; • выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. <p>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; • разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; • разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. <p>• Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал,</p>	<p>beg-s-preodoleniem-prepyatstvij-razdel-programmy-legkaya-atletika-4321435.html? https://resh.edu.ru/</p>	<p>способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
--	--	--	--	--

		<p>видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения: • — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м; • — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины • на уровне груди обучающихся); • — бег через набивные мячи; • — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; • — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); • — ускорение с высокого старта; • — ускорение с поворотом направо и налево; • — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; • — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние. 		
Лыжная подготовка. (8ч)	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; • разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: • — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; • — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; • — двухшажный ход в полной координации. <p>Тема «Повороты на лыжах способом</p>	<p>https://vsnege.com/lyzhi/dvuhshazhnyi-hod-na-lyzhah/?</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>1. Установливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной</p>

		<p>переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; • выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; • выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. <p>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; • выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. 		<p>дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповые работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>4. Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
Подвижные и спортивные игры. (20ч)	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; • наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; • разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; • разучивают технические действия 	<p>https://obuchonok.ru/node/4497</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>1. Устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками</p>

	<p>снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • играют в разученные подвижные игры. • Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; • разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); <ul style="list-style-type: none"> • — основная стойка баскетболиста; • — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; • — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; • — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; • наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. • разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): <ul style="list-style-type: none"> • — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; • — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. 		<p>(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>3.Применять на уроке интерактивные формы работ с обучающимися: групповые работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>
--	---	--	--	--

4 КЛАСС (68ч)

<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.</p>	<p>Знать инструктаж по технике безопасности при занятиях по физической культуре. Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; • обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; • обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. 	<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/18/natsionalnye-vidy-sporta https://resh.edu.ru/</p>	<p>1.Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений. 2.Проявлять уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности.</p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической</p>	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): ■ обсуждают содержание и</p>	<p>https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-</p>	<p>1.Принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный</p>

	<p>подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; • устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): • — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; • — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; • — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица</p>	<p>zdorovogo? https://resh.edu.ru/</p>	<p>на участие в социально значимой деятельности. 2.Принимать участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>
--	--	--	--	--

		<p>возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; • составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; • измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; • ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения. Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. <p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный</p>		<p>1. Установить доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>
--	--	---	--	--

<p>Физическое совершенствование (66 ч). Оздоровительная физическая культура.</p> <p>Спортивно - оздоровительная физическая культура.</p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие</p>	<p>материал, видеоролики): ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: • и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; • и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; • и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.; • и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая). <i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал): разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p> <p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): • обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Тема «Акробатическая комбинация»</p>	<p>Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки Картотека (физкультура) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) https://resh.edu.ru/</p> <p>Акробатические упражнения по предмету физическая культура для</p>	<p>активизации познавательной деятельности; 2. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
---	---	--	--	--

<p>Гимнастика с основами акробатики. (18ч)</p>	<p>процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём</p>	<p>(консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; • разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): <p>Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> • — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; • — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; • — опуститься на спину; • — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; • — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; • — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; • — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; • — встать и принять основную стойку. <p>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием,</p>	<p>учащихся 1 – 11 классов. (infourok.ru)</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	
---	--	--	---	--

	<p>переворотом. Группировка. перекаты в группировке, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p>	<p>выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p> <p>Снарядная гимнастика. Разучить: лазание по канату, перелезание через коня, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <p>Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера, разучить: подтягивание в висе на высокой перекладине.</p> <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; • знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). <p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях 		
--	---	---	--	--

<p>Лёгкая атлетика. (20ч)</p>		<p>лёгкой атлетикой.</p> <p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); • выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <ul style="list-style-type: none"> — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; • выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; • выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; • выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; • выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, 	<p>Реферат HYPERLINK "https://infourok.ru/ref-eratmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html"</p> <p>М HYPERLINK "https://infourok.ru/ref-eratmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html"</p> <p>еры HYPERLINK "https://infourok.ru/ref-eratmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html"</p> <p>безопасности и профилактика травматизма на HYPERLINK "https://infourok.ru/ref-eratmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-</p>	
-------------------------------	--	---	--	--

	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; • разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: <ul style="list-style-type: none"> • — выполнение положения натянутого лука; • — имитация финального усилия; • — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. <p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. <p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с 	<p>atletike-2336488.html"занятия по легкой атлетике" (infourok.ru)</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	
--	--	--	--	--

<p>Лыжная подготовка. (8ч)</p>		<p>разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); • выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; • разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; • совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; 	<p>Иванова, HYPERLINK "https://www.asmu.ru/ upload/iblock/716/%D 0%98%D0%B2%D0% B0%D0%BD%D0%B</p>	
------------------------------------	--	--	---	--

<p>Подвижные и спортивные игры. (20ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным, одношажным ходом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; • выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ul style="list-style-type: none"> • — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); • — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; • — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; • выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; • наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; • выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> • — стойка баскетболиста с мячом в 	<p>E%D0%B2%D0%B0,%20%D0%94%D0%B8%D1%82%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%B2,%20%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%BE.%20%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%202018.pdf"Дитятев HYPERLINK "https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%20%D0%94%D0%B8%D1%82%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%B2,%20%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%BE.%20%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%202018.pdf", Блажко. Учебное пособие</p>	
---	--	--	---	--

	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных</p>	<p>руках;</p> <ul style="list-style-type: none"> • — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); • — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; • выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <p>• Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; • разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	<p>2018.pdf (asmu.ru)</p> <p>https://resh.edu.ru/</p> <p>«Техника и методика выполнения остановок мяча в</p>	
--	---	---	--	--

	<p>технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>		<p>футболе» (infourok.ru) https://resh.edu.ru/</p>	
--	--	--	---	--