Приложение 4.12. к ООП НОО
Раздел 2.1
МАОУ «ОЦ №1»

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для начального общего образования
1 – 4 класс
(ФГОС обновлённый)

Оглавление

Пояснительная записка 3

Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4

1 класс 4

2 класс 5

3 класс 5

4 класс 6

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования 7

Личностные результаты 7

Метапредметные результаты 7

Предметные результаты 10

1 класс 10

2 класс 10

3 класс 10

4 класс 11

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 12

Тематическое планирование 13

1 класс (66ч) 13

2 класс (68 ч) 20

3 класс (68ч) 32

4 класс (68 ч) 44

Приложение 1. Контрольно- измерительные материалы для проведения текущего контроля 58

Пояснительная записка

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

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

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура*. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложнокоординированные толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

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

Предметные результаты

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 и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ.

К группе детей с ВОЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы по физической культуре. Основная задача-совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков. Задачи - создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дополнительные материалы и оборудование
Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

НРЭО 1-4 класс.

№ п/п	Название раздела	Тема
1	**Знания о физической культуре**	Климатические особенности Уральского региона (акцент на зимние виды спорта);
2		Национальные особенности Уральского региона (национальные спортивные игры)
3		Спортивные сооружения крупных городов Южного Урала и Челябинска ;
4		Развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующим разделами программы) видов спорта в городе, селе;
5		Выдающиеся спортсмены региона
6		Развитие различных видов спорта в регионе

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета «Физическая культура» в 1-4классах 1-4 классах 66 час.(2 часа в неделю)

№ п/п	*Вид программного материала*	1 класс	2 класс	3класс	4класс	Всего часов
I	**Знания о физической культуре**	**2**	**2**	**2**	**2**	**8**
1.1	Способы самостоятельной деятельности. (теория)	1	1	1	1	4
II	**Способы физкультурной деятельности**	1	**1**	**1**	**1**	**4**
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	4
III	**Физическое совершенствование**	**63**	**63**	**63**	**63**	**258**
3.1	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	**2**	***2***	***2***	***2***	***8***
	3.1.1 Скандинавская ходьба	1	1	1	1	4
	3.1.2 Оздоровительная гимнастика	1	1	1	1	4
3.2	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	***61***	***63***	***63***	***63***	***250***

	3.2.1Модуль: Лёгкая атлетика	12	12	14	12	48
	3.2.2 Модуль: Подвижные и спортивные игры	12	16	12		12
	3.2.2 Баскетбол	-	8	11	11	33
	3.2.4Модуль: Гимнастика .	10	13	12	12	48
	3.2.5.Модуль Зимние виды спорта.	16	16	16	14	55
	3.2.6 Волейбол		10	10	10	30
	3.2.7 Футбол		8	2	2	6
3.3	Модуль «Спорт»	***5***	***6***	***9***	***5***	***21***
	3.3.1 Тестирование уровня развития физических качеств	2	1	1	1	5
	3.3.2 Круговая тренировка	2	1	1	1	5
	3.3.3 Физическая подготовка.	2	1	1	1	5
	ИТОГО ЧАСОВ	**66**	**68**	**68**	**68**	**375**

Тематическое планирование

1 класс (66ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Учебные ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спор-том по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями	1	*Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): 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://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	древних людей			
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	*Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Физическое совершенствование (64ч). *Оздоровительная физическая культура* (*2ч*)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	Беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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. Рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
	Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

			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(1)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	1	Учебный диалог. знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
Модуль :Гимнастика .. 10ч.	*Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

			отдельных исходных положений;	
	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.	2	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	2	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя	2	Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

	ногами.		на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); 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;	
	Акробатические упражнения; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	2	обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https
Модуль«Зимние виды» 16ч.	*Строевые команды в лыжной подготовке* носка лыж к месту занятия.	2	Практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Основная стойка лыжника.	2	Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	2	Разучивают и совершенствуют технику скользящим шага во время передвижения по учебной дистанции;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/https://
	Попеременно двухшажный ход.	2	Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	*resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/18946/*
	Техника спусков и трможения .	2	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя при спуске, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/http
	Техника подьема (боком ступающим шагом)"елочкой"	2	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы при подьеме на небольшой склон.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/http
	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	2	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
	Попеременно двухшажный ход.	2	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

Модуль: «Лёгкая атлетика»12ч.	*Равномерное передвижение в ходьбе и беге.*	4	Объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы. обучаются равномерной ходьбе в колоне 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).объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Прыжок в длину с места»	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	*5098/start/69334/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/*
	Прыжок в длину и в	2	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега,	

	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).	
Модуль: Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	12	*Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Модуль «Спорт»	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	*Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 1-Прыжки в длину с места 2-.гибкость. 3-сгибаие рук в упоре лежа 4поднимание туловища из положения лежа на спине 5-челночный бег	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/

2 класс (68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Учебные ресурсы

Знания о физической культуре (2 ч)	1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
	1	*Зарождение Олимпийских игр*	*Р*ассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Способы самостоятельной деятельности (2ч)	1	Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре	Объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

	1	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	*Физические качества*- (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): 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. *Сила как физическое качество*- (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
			составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. *Быстрота как физическое качество*- (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/

			бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	
			Выносливость как физическое качество»-(рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Гибкость как физическое качество*-(рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых	*https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/* https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/

			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. *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	
Оздоровительная физическая культура (*1 ч*)	1	Закаливание организма обтиранием.	*Р*ассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/1

		Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);	91691
			5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). Образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	
Физическое совершенствование (63ч). *Спортивно-оздоровительная физическая культура*				

Модуль : Гимнастика 13ч.	2	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. *Строевые упражнения и команды;* в построении и пере-строении 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 изме-няющейся скоростью движения.	Рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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. Образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
	2	Танцевальные шаги. Музыкально сценические игры	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ *tps://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/* https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/2

			фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	26184/
	2	*Гимнастическая разминка;* Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная 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). поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
	3	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
	2	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.	Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
	2	Овладение техникой выполнения упражнений	Выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/

		основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	
Модуль «Зимние виды» (16)	3	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами кользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
	3	Спуски и подьемы.	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/

			разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	
	3	*Торможение лыжными палками и падением на бок*	Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
	3	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и палками)	Передвижении по учебной дистанции равномерной невысокой скоростью. двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок и с палками);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
	4	Одновременно-безшажный ход.	Передвижении по учебной дистанции равномерной невысокой скоростью безшажным ходом .Иллюстрация и показ учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
Модуль: Лёгкая атлетика(12)	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными	Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765

		способами из положения стоя, сидя и лёжа.		
	1	*Броски мяча в неподвижную мишень.*	*Р*ассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
	2	*Сложно координированные прыжковые упражнения*	Рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
	2	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; 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 преодоление	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959

Модуль: Подвижные и спортивные игры (16ч.)	8	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образцы технических действий; организуют и самостоятельно участвуют в совместном наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/
	8	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол	Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;	*subject/lesson/4133/start/192374/* https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
Модуль «Спорт»6ч.	6	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*(рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	*https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/* https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/22652 https://resh.ed

			совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	u.ru/subject/lesson/4457/start/278856/7/
			1-Прыжки в длину с места 2-.гибкость. 3-сгибаие рук в упоре лежа 4поднимание туловища из положения лежа на спине 5-челночный бег	

3 класс (68ч)

Программные учебные разделы и темы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Учебные ресурсы
Знания о физической культуре (1ч)	*1*	*Физическая культура у древних народов.*	*Р*ассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог. История появления современного спорта. Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

			приводят примеры их общих и отличительных признаков	
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: (общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.)	Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): 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). Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
			наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/

	1	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	
Физическое совершенствование (65 ч).				
Оздоровительная физическая культура (*2 ч*)	1	*Закаливание организма*	*О*бъяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): Закаливание организма при помощи обливания под душем. знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/

	1	*Дыхательная гимнастика.*	*О*бъяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 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:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Модуль: Гимнастика (12)	2	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	Ообразцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал. 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: 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: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

	3	*Лазанье по канату* Упражнения в лазании по канату в три приёма.	*О*бъяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): 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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
	2	*Передвижения по гимнастической скамейке.*	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

			приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком	
	2	*Прыжки через скакалку.*	*О*бъяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; 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 поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

	3	*Ритмическая гимнастика*	Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1)и. п. — 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.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
Модуль»Лёгкая атлетика(14ч)	2	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	2	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением;	Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации, объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	
	2	Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м	1— бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 2 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 3— ускорение с высокого старта; 4— ускорение с поворотом направо и налево; 5— бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 6— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	2	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	2	*Броски набивного мяча*	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
	4	*«Беговые упражнения повышенной координационной сложности*	Объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

			наклоном вперёд, с наклоном вперед в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние	
Модуль «Зимние виды»16ч.	2	Передвижение попеременно двухшажным ходом.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику попеременно двухшажного хода:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
	2	*Повороты на лыжах способом переступания* Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах спосо-бом 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. наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/

	2	Торможение плугом	Рассматривают видеоматериал по технике основных видов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
	2	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного безшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
	2	Передвижение одновременным безшажным ходом.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного безшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

Модуль»Подвижные и спортивные игры-12ч.»	2	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр .	Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
	4	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
	4	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах); 1 — основная стойка футболиста 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача футбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение футбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/19367

			технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;	
	2	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/0/
Модуль» СПОРТ»9ч.	9	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований	*Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 1-Прыжки в длину с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

		комплекса ГТО	2-.гибкость. 3-сгибаие рук в упоре лежа 4поднимание туловища из положения лежа на спине 5-челночный бег	

4 класс (68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Учебные ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	1	Развитие национальных видов спорта в России	*Р*ассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	1	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного	*Самостоятельная физическая подготовка.*(диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

		наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.	
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: (общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.)	Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): 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). Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
	1	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений Оценка	*Упражнения для профилактики нарушения осанки.* (иллюстративный материал, видеоролики): выполняют комплекс упражнений на расслабление	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

		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 процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же,	

Физическое совершенствование (63ч)				
Оздоровительная физическая 1культура (1 ч)	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	Способы закаливания. Рассказ.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
Спортивно-оздоровительная физическая культура				
Модуль: Гимнастика 12ч.	1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. *Выполнении гимнастических и акробатических упражнений.* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	3	*Акробатическая комбинация*	Консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): суждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

		.	посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).	
	4	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка;	
	2	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	2	*Танцевальные упражнения»*	Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд в сторону;	
Модуль»^Лёгкая атлетика(12ч.)»	1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	
	4	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: *Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
	2	*Метание малого мяча на дальность* стоя на месте.	Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	
	2	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
Модуль «Зимние виды спорта» .14ч.	2	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	*Учебный* диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/

			одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	
	3	*Повороты на лыжах способом переступания* Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах спосо-бом 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. наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
	3	Торможение плугом	Рассматривают видеоматериал по технике основных видов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
	3	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

			образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного безшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.	193590/
	3	Передвижение одновременным безшажным ходом.	*О*бъяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного безшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
Модуль Подвижные и спортивные игры-Баскетбол-9ч.	2	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	*У*чебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют совершенствуют ранее разученные физические	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

			упражнения и технические действия из подвижных игр; — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди Самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.	
	2	*Технические действия игры баскетбол*	Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
	3	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
	2	Ведение мяча на месте и в движении.	Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
Волейбол-8	2	Волейбол: нижняя боковая подача;	Причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. наблюдают и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

			анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху	
	2	Приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
	2	*Технические действия игры волейбол*	учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
	2	Приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/

			стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	
	3	*Технические действия игры футбол*	Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457
Модуль «Спорт»	5	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 1-Прыжки в длину с места 2-.гибкость. 3-сгибаие рук в упоре лежа 4поднимание туловища из положения лежа на спине 5-челночный бег	

Приложение 1. Контрольно- измерительные материалы для проведения текущего контроля

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10– 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места (см)	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старт (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (колво раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старт (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30