

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гагаринская средняя общеобразовательная школа  
(МАОУ Гагаринская СОШ)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС  
СОСТАВИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ ГОРОДЕЦКАЯ Т.В.**

**2022 г.**

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 1-4 класс (в соответствии с ФГОС НОО)**

Предмет	Физическая культура
Класс	1-4 класс
Уровень освоения	Базовый
Нормативная база	<p>Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, (в редакции от 31.12.2015 № 1576);</li> <li>- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Гагаринская СОШ - рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. (Физическая культура. ПРИМЕРНЫЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. Предметная линия учебников В.И. Лях. 1-4 классы: пособие для общеобразовательных организаций/М.: Просвещение, 2020);</li> </ul>
УМК, на базе которого реализуется программа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.</li> <li>- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021.</li> </ul>
Место учебного предмета в учебном плане	<p>Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения в 1-4 классах. Программа по физической культуре для 1-4 классов рассчитана на 270(405) часа (2 часа в неделю): 1 класс - 66ч, 2 класс - 68ч, 3 класс - 68ч, 4 класс - 68 часов.</p>
Цель реализации программы	<p>- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>
Задачи	<p>- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,</p>



	<p>успешному обучению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;</li> <li>- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;</li> <li>- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</li> <li>- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</li> <li>- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</li> </ul>
--	---

## 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 его практик современных подходов, новых методик и технологий.

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 ориентирует сына и активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у 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 владения 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения 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, 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 позволяет удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревнований и деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами видов 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

азрабатывать 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.

Планируемые результаты включают всебя 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.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

**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 физкультминутки 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 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 упор на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Перенос 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.

### Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Раздел, тема	часы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>1</b>
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>

<b>3.1</b>	<b><i>Оздоровительная физическая культура.</i></b>	<b>2</b>
3.1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1
3.1.2	Физические упражнения для физкультурной и утренней зарядки.	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>62</b>
3.2.1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	<b>12</b>
3.2.1.1	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
3.2.1.2	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	2
3.2.1.3	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.	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастической стенке	2
3.2.1.5	Прыжки через скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед, стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	<b>12</b>
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броски набивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	<b>10</b>
3.2.3.1	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5

3.2.3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2.3.3	Торможение плугом..	1
3.2.3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2.4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>15</b>
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	<b>5</b>
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>66</b>

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В противном случае часы, отводимые на изучение материалов темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>1</b>			<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					<b>64</b>
3.1	Оздоровительная физическая культура		1	1		2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					62
3.2.1	Лёгкая атлетика	6			6	12
3.2.2	Лыжная подготовка			10		10
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики		12			12

3.2.4.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	6			9	15
--------	---	---	--	--	---	----

3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	3		4		7
3.3	<b>Прикладно- ориентированная физическая культура</b>	2		1	2	5
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>66</b>

## 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 по очереди на правой и левой ноге на месте. Упражнения гимнастики с мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны мяча в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

координированные прыжки толчком одной и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-

координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обегание предметов; преодоление 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 спортивных игр.

### Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Раздел, тема	часы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>2</b>

2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1
-----	--	---

2.2	Составлениедневниканаблюденийпофизическойкультуре.	1
<b>Раздел 3. Физическоесовершенствование</b>		<b>64</b>
<b>3.1</b>	<b><i>Оздоровительная физическаякультура.</i></b>	<b>2</b>
3.1.1	Закаливание организма	1
3.1.2	Дыхательная иЗрительная гимнастика	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура</i></b>	<b>62</b>
3.2.1	Гимнастика сосновамиакробатики	<b>12</b>
3.2.1.1	Строевые команды иупражнения.	2
3.2.1.2	Лазанье по канату	2
3.2.1.3	Передвижение по гимнастическойскемейке	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастическойстенке	2
3.2.1.5	Прыжкичерез скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед,стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальныеупражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	<b>12</b>
3.2.2.1	Прыжок в длинус разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высотуспособом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговыеупражнения повышеннойкоординационнойсложности	5
3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броскинабивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	<b>10</b>

3.2.3.1	Упражнения в передвижении на лыжаходновременным двухшажнымходом	5
---------	---	---

3.2.3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2.3.3	Торможение плугом..	1
3.2.3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2.4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>15</b>
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	6
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В противном случае часы, отводимые на изучение материалов темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	1		1		<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		1		1	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					<b>64</b>
3.1	Оздоровительная физическая культура		1	1		2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					62
3.2.1	Лёгкая атлетика	6			6	12
3.2.2	Лыжная подготовка			10		10
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики		12			12

3.2.4.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	6			9	15
--------	---	---	--	--	---	----

3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	3		4		7
3.3	<b>Прикладно- ориентированная физическая культура</b>	2		2	2	6
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>68</b>

### 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 нагрузок при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развitiю 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 и противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, с тоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке вперёд, назад, с выскоки подниманием колени и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом вразные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения вперёд в движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком пониже жерди; лазанье разными способами. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения над двух ногами по очереди 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 гало и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнутой ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения: скоростной и координационный на направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорение и торможение; 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 под водой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений: приёмы спортивных игр легкой атлетической 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.

#### Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Раздел, тема	часы
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>

1.1	Из истории развития физической культуры древних народов, населявших территорию России.	1
1.2	История появления современного спорта	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>2</b>
2.1	Виды физических упражнений	1
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>
<b>3.1</b>	<b><i>Оздоровительная физическая культура.</i></b>	<b>2</b>
3.1.1	Закаливание организма	1
3.1.2	Дыхательная и Зрительная гимнастика	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>62</b>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>
3.2.1.1	Строевые команды и упражнения.	2
3.2.1.2	Лазанье по канату	2
3.2.1.3	Передвижение по гимнастической скамейке	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастической стенке	2
3.2.1.5	Прыжки через скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед, стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	<b>12</b>
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2

3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
---------	---	---

3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броски набивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	<b>10</b>
3.2.3.1	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5
3.2.3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2.3.3	Торможение плугом..	1
3.2.3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2.4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>15</b>
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></b>	6
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В противном случае часы, отводимые на изучение материалов темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	1		1		<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		1		1	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					<b>64</b>

3.1	Оздоровительная физическая культура		1	1		2
-----	-------------------------------------	--	---	---	--	---

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					62
3.2.1	Лёгкая атлетика	6			6	12
3.2.2	Лыжная подготовка			10		10
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики		12			12
3.2.4.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	6			9	15
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	3		4		7
3.3	<b>Прикладно- ориентированная физическая культура</b>	2		2	2	6
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>68</b>

## 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 профилактики сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений высокой активности и 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 легкой атлетической 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 одноступенчатой лыжной техникой. Плавание. Лыжная 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 общей физической 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: остановка катящегося мяча в передней части 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.

## Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Раздел, тема	часы
<b>Раздел1. Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1
<b>Раздел2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>3</b>
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
<b>Раздел3. Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>
<b>3.1</b>	<b><i>Оздоровительная физическая культура.</i></b>	<b>2</b>
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
3.1.2	Закаливание организма	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>62</b>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	10
	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
	Акробатические комбинации.	3
	Опорный прыжок.	2
	Упражнения на гимнастической перекладине.	2

	Танцевальные упражнения.	2
3.2.2	Лёгкая атлетика	20
	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	2
	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	4
	Беговые упражнения.	8
	Метание малого мяча на дальность.	6
3.2.3	Лыжная подготовка	10
	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	14
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3
	Технические действия игры в волейбол.	5
	Технические действия игры в баскетбол.	3
	Технические действия игры в футбол.	3
3.3	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	8

	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	ИТОГО:	68

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалов темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>				<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					<b>64</b>
3.1	Оздоровительная физическая культура	1		1		2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					62
3.2.1	Лёгкая атлетика	10			10	20
3.2.2	Лыжная подготовка			10		10
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики		10			10
3.2.4.	Подвижные игры, спортивные игры	3	3	5	3	14
3.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	2	3	1	8
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>68</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 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 приобретению 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 и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умениями 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.

## Предметные результаты

## 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 культуры, 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 в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающими скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры, способствующие развитию направленности.

## 2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств, 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 разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекаты ванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки поразметкам 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, раскрывающих целевое предназначение занятий 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 противходом 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 колени и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левыми и правыми боком, спиной вперёд;
- передвигаться пониженной жердью гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скалку на двух ногах по переменно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев гало и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнутой ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться сплогом с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простейшие показатели.

### 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 1

Количество часов: 66; в неделю 2 часа

№- №у рок ов	Темаурока Типурока	Кол-	Формирование функциональной грамотности	Содержаниеурока	Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
		во часов						план	факт
1 четверть Раздел 1. Знания о физическойкультуре– 1ч.									
1.	Что понимается под физической культурой?  Изучение нового материала.	1	Приобретение знаний, необходимыхдлязанятий физическойкультуройи спортом. Владениеразнымивидами информации	Понятие«физическая культура»как заня-тия физическими упражнениями испор- том поукреплениюздоровь я, физическо- муразвитиюи физи- ческойподготовке. Связьфизических упражнений сдвиже-	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html">https://infou rok.ru/preze ntaciya-po- fizkulture- dlya-1- klassa-cto- takoe- fizkultura- 4143910.ht ml</a>	Входной	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Поняти я о физическойку льтуре."		

				трудовыми действиями древних людей.					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 1 ч.</b>									
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.  Изучение нового материала.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза»; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	<a href="https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html">https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html</a>	Текущий	Сайт Физкультуры Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.</b>									

3.	<p>Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.</p> <p>Комбинированный</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p>Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метроно-</p>	<a href="https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html">https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html</a>	Текущий	<p>Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код</p>		
----	---	---	---	---	---	---------	--	--	--

				ма; Игра «Кошки-мышки». Развитие скоростных качеств.					
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.  Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода		
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.  Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.		Оперативный	РЭШ Урок 12		

6.	Прыжок высоту прямого разбега.	в с	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Разучиваниефазы приземления,фазы отталкивания, разбега.		Оперативны й			
----	---	--------	---	--	---	--	-----------------	--	--	--

	Многоскоки.  Комбинированный.		подготовкукпредстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места ис разбега с приземлением. ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки»,«Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.					
7.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО  Комбинированный	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкукпредстоящей жизнедеятельности.	Упражнениясмячом подбрасывания,броски изразныхположенийи ловля,метаниемалого мяча.Подвижнаяигра «Воробыиивороны».	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pofizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a>	Текущий	РЭШ Урок13-14		
8.	Челночный бег 3X10. Бег с изменением направления.  Комбинированный	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкукпредстоящей жизнедеятельности.	Бег с изменением направления,ритмаи темпа.Челночныйбег-3x10 м. Подвижнаяигра«Коти мыши ».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I2SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=I2SP3FDgB1g</a>	Оперативный	РЭШ Урок9		

**Модуль "Подвижныеиспортивныеигры".Подвижныеигры–8ч.**

9.	Игры на закрепление и	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными	Правила проведения подвижныхигр.Игры	<a href="https://nsportal.ru/nachal">https://nsportal.ru/nachal</a>	Текущий			
----	--------------------------	---	--	---	---	---------	--	--	--

	совершенство вание развития навыков бега.  Комбинирова нный		упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	на закрепление и совершенствование навыков бега (разучиваниеигры«К своим флажкам»).	naya- shkola/zdoro vyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass				
10.	Игра«Класс, смирно!». Эстафеты. Комбинирова нный	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно- силовыхспособностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Комбинирова нный.	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовыхспособностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

12.	Подвижные игры «Удочка», «С	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	ОРУ. Игры «Удочка», «Скочкина кочку». Развитие скоростно- силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdor">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdor</a>	Текущий			
-----	-----------------------------------	---	---	--	---	---------	--	--	--

	кочкина кочку». Комбинированный.		подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		ovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает». Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
14.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc</a>	Текущий			
-----	--	---	--	--	---	---------	--	--	--

	Комбинированный		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»  Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabota-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabota-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
<p align="center"><b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b></p> <p align="center">Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.</p>									
17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов челночного бега 3х10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3х10.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	Текущий	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО»		

18.	Развитие различных видов спорта	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами ВФС КГТО для 1	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://infou">https://infou</a>	Текущий	Сайт ВФС КГТО. Нормативы 1 ступени.		
-----	---------------------------------	---	--	---	--	---------	-------------------------------------	--	--

	в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала		подготовкупредстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимыхдлязанятий физическойкультуройи спортом. Владениеразнымивидами информации	ступени. Метание теннисного мячавцель(сбметров).	rok.ru/prezentaciya-pofizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html				
<p align="center"><b>2 четверть</b></p> <p align="center"><b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности– 1 ч</b></p>									
19.	Режим дняшкольника , правила его составления инаблюдения  Изучение нового материала	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утреннейзарядки, регулярныхзанятий спортом. Владениеразнымивидами информации	Обсуждение предназначениережима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их почасамсутрадо вечера; знакомство с таблицей режимадня.		Текущий	Сайт: «Интернет урок».Урок «Режим дня»3 УРОК		
<p align="center"><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p align="center"><b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура– 1 ч.</b></p>									

20.	Личная гигиена и гигиенические	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-">https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-</a>	Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя		
-----	--------------------------------	---	--	--	---	---------	---------------------------------------	--	--

	Осанка человека.  Изучение нового материала		подготовку предстоящей жизнедеятельности.  Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждаются отличительные признаки.	zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html		зарядка и личная гигиена».  РЭШ Урок 5		
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>  <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 ч.</b></p>									
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значении сходного положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики.		Текущий			

22.	Основные исходные положения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры.		Текущий			
-----	------------------------------	---	--	--	--	---------	--	--	--

			Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.						
23.	Основные исходные положения. Подводящие упражнения. Характеристики ка подводящих упражнений.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p>	<p>Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа. Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических упражнений по целевой направленности их использования. Способы развития выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.</p>		Текущий			
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	<p>Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>		Текущий	РЭШ Урок 26		

25.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<a href="http://www.myshared.ru/slide/358450/">http://www.myshared.ru/slide/358450/</a>	Текущий			
26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Наблюдение и анализ образцов техники гимнастических упражнений учителя. Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)		Оперативный	РЭШ Урок 2		
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу).		Текущий			

28.	Упражнения	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями,	Разучиваниеупражнения со скалкой		Текущий	РЭШ Урок30		
-----	------------	---	---	--	--	---------	---------------	--	--

	с гимнастической скакалкой.		ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности.	(перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложённой вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками справа и слева перед собой).					
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголочки».  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук в стороны; с приземлением в полуприседе; с поворотом вправо и влево. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголочки». Развитие координационных способностей.		Текущий			

**Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.**

30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли»,		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-</a>	Текущий			
-----	---------------------------------	--	--	--	---	---------	--	--	--

	«Быстрее по местам».		подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
--	----------------------	--	--	--	---	--	--	--	--

### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.

31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	Этапный			
32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение передаче мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	Этапный			

### 3 четверть

### Физическое совершенствование.

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.

33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p>Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводятся примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p>		Предварительный				
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b></p> <p align="center"><b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 4 ч.</b></p>										
34	<p>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.</p> <p>Изучение нового материала</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня»</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		Этапный				

[illegible]

38.	Строевые команды в	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными	Правила техники безопасностинауроках		Текущий	Сайт: videourok.net-		
-----	-----------------------	---	--	---	--	---------	-------------------------	--	--

	<p>лыжнойподго товке. Правила техники безопасности на уроках лыжнойподго товки.</p> <p>Изучение нового материала</p>		<p>упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Приобретение знаний, необходимыхдлязанятий физическойкультуройи спортом.</p>	<p>лыжнойподготовки,о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции.Переноска лыжместузанятияОсн овнаястойкалыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжикноге!»),стояна месте в однушеренгу</p>			<p>«Правила техники безопасности на уроках лыжнойподго товки», «Техника попеременно го двушажного хода»</p>		
39.	<p>Передвиже ниеналыжа хступающи мшагом</p> <p>Изучение нового материала</p>	1	<p>Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности</p>	<p>Разучиваниеимитаци онныхупражненийтех никипередвижения налыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.</p>		Текущий	РЭШ Урок18		

40.	Передвижен иеналыжахс кользящим шагом. Олимпийские чемпионы г.Тюменипо биатлону.	1	Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкукпредстоящей жизнедеятельности.	Разучиваниеимитаци онныхупражненийтех никипередвижения налыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пятоклыж.Игра«Кто		Текущий	РЭШ Урок20		
-----	---	---	--	---	--	---------	---------------	--	--

	Комбинированный			быстрее». Развитие выносливости.					
41.	Передвижение попеременно двумяшажным ходом без палок.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах с тупающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двумяшажным ходом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий	РЭШ Урок 19		
42.	Передвижение попеременно двумяшажным ходом с палками.  Совершенствование	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение попеременным двумяшажным ходом с палками. Равномерное передвижение 1 км. Игра «Широким шагом». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 22		

43.	Прохождение дистанции 1 км попеременно двушажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Попеременный двушажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без палок.		Оперативный			
-----	--	---	--	--	--	-------------	--	--	--

	Учетный								
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры".Подвижные игры–3ч.</b>									
44.	Подвижные игры на лыжах«По местам», «Шире шаг».  Комбинированный		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	ОРУ. Совершенствование техникипередвижения налыжах скользящим шагомвигре«Поместам»,«Ширешаг»	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
45.	Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров».  Комбинированный		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	ОРУ. Совершенствование навыка передвижения попеременным двушажнымходомбез палоквигреВызов номеров».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

46.	Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Упражнение в технике отталкивания палками в игре «Обгон», совершенствовании хода «лесенкой», «ёлочкой» в подвижной игре «С горку на горку».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-</a>	Текущий			
-----	--	--	---	--	---	---------	--	--	--

					igry-1-klass				
<p align="center"><b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b></p> <p align="center"><b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.</b></p>									
47.	Требования к нормативам ВФС КГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФС КГТО для 1 ступени. Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna">https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna</a>	Этапный			
48.	дистанции 1 км. на Прохождение скорость. Техника подъемов и спусков. Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФС КГТО для 1 ступени. Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	Этапный			
<p align="center"><b>4 четверть</b></p> <p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b></p> <p align="center"><b>Модуль "Лёгкая атлетика" – 6 ч.</b></p>									

49.	Равномерное передвижение	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Обучение равномерной ходьбе в колонне по		Предварительный			
-----	-----------------------------	---	---	---	--	-----------------	--	--	--

	е в ходьбе и беге.  Комбинированный		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	одному с изменением скорости передвижения (по команде). Подвижная игра «Кот и мыши».					
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.		Текущий			
51.	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание одновременно отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; поворотом в правую или левую сторону); обучение приземлению после прыгивания с горки и матов; обучение прыжкам в длину с места в полной координации.		Опретивный			

52.	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>Разучивание выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра</p>		Текущий				
-----	---	--	---	--	--	---------	--	--	--	--

				«Кот имыши».					
53.	Метание малого мяча.  Комбинированный		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности.	Метаниемалогомяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защитаукрепления».	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-podfizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-podfizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a>	Оперативный			
54.	Челночный бег 4х9. Эстафеты.  Комбинированный		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Челночныйбег 4х9м. Подвижнаяигра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>	Оперативный			
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры–10 ч.</b>									
55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.  Комбинированный		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкупредстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступатьв игровоевзаимодействие.	ОРУ. Догонялки. Всевозможныеигрыс общей игровой механикой–водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться)убегающих игроковИгра«Веселые ребята».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

56.	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdor">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdor</a>	Текущий			
-----	---	--	--	--	---	---------	--	--	--

	«Перебежка с предметами».		подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	медведи». Игра с «Перебежка с предметами».	ovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк в рву».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc-haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

59.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Преодоление малых препятствий. Подвижная игра Салки», эстафета. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафетус	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyiy-obraz-zhizni/2018/09/26/raboc</a>	Текущий			
-----	---	--	--	--	---	---------	--	--	--

			Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	haya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaia-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaia-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушка-цапля», «Быстрее по местам». Эстафета.  Комбинированный.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Лягушка-цапля», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaia-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaia-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов. Обучение выполнять общеразвивающие	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-</a>	Текущий			
-----	---	--	---	---	---	---------	--	--	--

	Комбинированный.		жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	упражнения, эстафетус переноской предметов, прыжками и сноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass				
63.	Подвижные игры с мячом: «Попадив обруч», «Бросай-поймай». Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Бросай-поймай»	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками. Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафетус прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>	Текущий			

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.**

65.	Прыжок в длинусместа толчком		Обогащениедвигательного опыта прикладными упражнениями,	Сравнениесобственных результатовпрыжкав длинусместа с	<a href="https://gto.ru/">https://gto.r u/</a>	Итоговый			
-----	------------------------------------	--	---	---	--	----------	--	--	--

	<p>двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p> <p>Комбинированный</p>		<p>ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации</p>	<p>нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.</p>					
66.	<p>Бег на время 1000 м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.</p>	<p>Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.</p>	<p><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a></p>	Итоговый			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 2

Календарно-

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№- №уроков	Темаурока	Кол- во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержаниеурока	Ссылка на мет.рек-ии к ре- иипрограм мы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
Знания о физическойкультуре-1 ч									
1	Что понимается под физическойкультур ой.	1	Приобретение знаний, необходимыхдлязанятий физическойкультуройи спортом.  Владение знаниями о правилахрегулирования физическойнагрузкии	Изисториивозникновенияф изическихупражненийипер выхсоревнований.Зарожде ниеОлимпийскихигрдревн ости.  Физическоеразвитиеиегоиз мерение.Физическиекачест вачеловека:сила,быстрота, выносливость,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh. edu.ru/subj ect/lesson/6 012/conspe ct/</a>	предвари тельный	Инфоуро к презента ция  <a href="https://infourok.ru/РЭШ">https://inf ourok.ru/ РЭШ</a>		

			<p>условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Владение разными видами информации</p>	<p>гибкость, координация и способы измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>			урок 1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
2	<p>Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»</p>		Текущий	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html</a> РЭШуро к7		

3	Бег с максимальной скоростью высокого	<u>1</u>	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт»,		Стартовый контр: 30	РЭШ урок 13		
---	---------------------------------------	----------	---	---	--	---------------------	-------------	--	--

			физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	«финиш». <u>Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</u> Бег на результат <i>30 м. 60 м</i> Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.		м, 60 м.			
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам, результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		оперативный	РЭШ урок 12		
5	Прыжком в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжком в длину с места, с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».		текущий	РЭШ урок 10		

6	Прыжков в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения Прыжки		оперативный	РЭШ урок 10		
---	---	---	---	---	--	-------------	-------------	--	--

[illegible]

9	Подвижные игры «Заяц без логова», « Удочка». Эстафеты.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы бега. ОРУс		текущий	РЭШ урок 18		
---	--	---	--	--	--	---------	----------------	--	--

			их в игровой и соревновательной деятельности.	обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей					
10	Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки пенечки». Эстафеты с мячами.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
11	Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
12	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета		текущий			

			личности и управление своими эмоциями						
13	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты		текущий			
14	Упражнения и игры на внимание. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». Развитие скоростно-силовых способностей		текущий	РЭШ урок 19		

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры - 3 ч

15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Техника безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 31		
----	---	---	---	--	--	---------	-------------	--	--

16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации. Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 34		
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации. Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 36		
Прикладно-ориентированная физическая культура- 1ч									
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			этапный	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachiestva.html">https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachiestva.html</a>		
Способы самостоятельной деятельности-1ч									

19	Вид физических упражнений	1	Приобретение знаний, необходимых для	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие,		оперативный	РЭШ урок 2		
----	---------------------------	---	--------------------------------------	---	--	-------------	------------	--	--

			занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации.  Владение устным и письменным общением	подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.			РЭШ урок 8		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч									
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики  Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево) разомкнись», «Наместе шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!»). Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны передвижения в колонне. Игра «Класс, смирно!». Игра		текущий	РЭШ урок 20		

21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Находить общий язык с одноклассниками и общи	Строевые приёмы и упражнения в движении противходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя		текущий				
----	-------------------------------	---	--	---	--	---------	--	--	--	--

			интересы.	на месте и в движении. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.					
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Развитие гимнастики в Тюменской области. Строевые приёмы и упражнения. Вид ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».		текущий	РЭШ урок 21		

23	Стойка на лопатках.	1	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня»</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		оперативный	РЭШ урок 23		
----	---------------------	---	---	---	--	-------------	-------------	--	--

24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	оперативный	РЭШ урок 22		
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".		текущий			
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приемы и упражнения. ОРУ опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголочка и ниточка».		оперативный			

				Развитие координационных способностей.					
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		текущий	РЭШ урок 24		
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p>		оперативный			

29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Выполнить индивидуально ОРУ. Упражнения в лазании по канату в три приема. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		текущий			
30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. <u>Подготовка к комплексу ГТО</u> Подвижная игра «Светофор»		текущий			

31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шага на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра	<a href="https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-">https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-</a>	текущий	РЭШ урок 25		
----	--	---	--	---	---	---------	-------------	--	--

[illegible]

34	Закаливание организма	1	Усвоение системы знаний озанятиях физическойкультурой,	Работа в группах. Понятие закаливания, его способы. Роль		текущий	РЭШ урок3		
----	--------------------------	---	--	--	--	---------	--------------	--	--

			их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации	закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка-(10ч)- 6ч									
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 10 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		текущий	РЭШ урок 26		
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пятка лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 29		

37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	<a href="https://mydocx.ru/1-14338.html">https://mydocx.ru/1-14338.html</a>	текущий	<a href="https://www.prodlenta.org/publications">https://www.prodlenta.org/publications</a>		
----	--	---	--	---	---	---------	---	--	--

	чемпионы г. Тюмени по биатлону.		их игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Повороты на месте переступанием вокруг пятки. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении		likacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-chempiony-tyumenskoy-oblasti-pobiatlonu		
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Повороты на месте переступанием вокруг пятки. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	<a href="https://video.ouroki.net/razrabotki/prieiznatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html">https://video.ouroki.net/razrabotki/prieiznatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html</a>		

39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности.	Повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость попеременным двухшажным ходом; спуск торможение "плугом" Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	<a href="https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya">https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya</a> Торможение плугом на лыжах:	текущий			
----	--------------------	---	---	---	--	---------	--	--	--



42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и	Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км; встречная эстафета		текущий	РЭШ урок 27		
----	--	---	---	---	--	---------	----------------	--	--

			высокой работоспособности						
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Равномерное передвижение до 2 км. Линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.		оперативный			
44	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, передвижение до 2 км.; развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 28		
45	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди ворота». Развитие быстроты и ловкости.		текущий	РЭШ урок 30		

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч

46	Правила игры в футбол. Ведение мяча. Игра «Мяч в ворота»	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 45,46		
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу и внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 47, 48,		
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу и внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 47		

49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Ведение мяча ногой внутренней частью подъема стопы. Ударс разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол		текущий	РЭШ урок 49			
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
50	Развитие основных физических качеств средствами	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			этапный				
Способы физической культуры-1 ч										

51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки</p>	<p>Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных</p>		текущий	РЭШ урок 2		
----	--	---	---	--	--	---------	---------------	--	--

			регулярных занятий спортом.	занятий физической культуры					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика-бч									
52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Паралимпийские чемпионы Тюменской области Беговые упражнения. ОРУ. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. <u>Подготовка комплекса ГТО</u>		текущий			
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров"		текущий	<a href="https://videoeuroki.net/razrabotki/vliianie-lieghkoatletichieski-kh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html">https://videoeuroki.net/razrabotki/vliianie-lieghkoatletichieski-kh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html</a>		

54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Прыжок в высоту способом	<a href="https://fb.ru/article/297261/prijki-v-vyisot-sposobom-">https://fb.ru/article/297261/prijki-v-vyisot-sposobom-</a>	текущий	РЭШ урок11		
----	---	---	--	---	---	---------	------------	--	--

				«перешагивание». Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития техника выполнения				
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		оперативный	РЭШ урок 11		

56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)		текущий	РЭШ урок 9		
----	----------------------------	---	---	--	--	---------	------------	--	--

[illegible]

59	Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок		текущий	РЭШ урок 33		
----	---	---	--	---	--	---------	-------------	--	--

			соревновательной деятельности.	двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игры мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущий	РЭШ урок 32		
61	Игра 5*5. Развитие координационных способностей	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу. Жонглирование. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5. Развитие координационных способностей.		текущий	РЭШ урок 35		

62	Игра «Кто дальше бросит».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Видыбега.ОРУс гимнастической палкой. Игра «Кто		текущий			
----	---------------------------	---	--	--	--	---------	--	--	--

			упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности	далее бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
60	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	<a href="https://videoouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html">https://videoouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html</a>		
64	Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			

65	Подвижные игры «Паровозики», «Наступление».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий				
----	---	---	--	---	--	---------	--	--	--	--

66	Подвижная игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
67	Подвижные игры народов Севера	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Закрепление и совершенствование навыков бега. Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей		текущий	РЭШ урок 15		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1ч									
68	Приrost показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые за- дания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Сравнение собственных результатов с таблицей норм комплекса ГТО		контроль ный			

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 3

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№- №уроков	Темаурока	Кол- во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержаниеурока	Ссылка на мет.рек-ии к ре- иипрограм мы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
Знания о физическойкультуре-1 ч									
1	Что понимается под физическойкультур ой.	1	Приобретение знаний, необходимыхдлязанятий физическойкультуройи спортом.  Владение знаниями о правилахрегулирования физическойнагрузкив условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Историirazвития физическойкультуры удревних народов, населявших территориюРоссии.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh. edu.ru/subj ect/lesson/6 012/conspe ct/</a>	предвари тельный	Инфоуро к презента ция  <a href="https://infourok.ru/РЭШурок1">https://inf ourok.ru/ РЭШ урок1</a>		

			Владение разными видами информации						
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
2	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»		Текущий	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html</a> РЭШуро к7		

3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. (60 м.)	<u>1</u>	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». <u>Подготовка к сданию комплекса ГТО.</u> Бег на результат 30 м. 60 м Игра «Догонялкина марше». Развитие		Стартовый контроль: 30 м, 60 м.	РЭШ урок 13		
---	--	----------	---	---	--	---------------------------------	-------------	--	--

			оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	скоростных способ- ностей.					
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестами результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максима льной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		оператив ный	РЭШ урок 12		
5	Прыжков длинус места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжков длинус места, с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».		текущий	РЭШ урок 10		

6	Прыжк в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  Умение оценить собственное физическое	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги на		оперативный	РЭШ урок 10		
---	---	---	---	---	--	-------------	-------------	--	--

[illegible]

9	Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  «Заяц без логова»,		текущий	РЭШ урок 18		
---	---	---	--	---	--	---------	----------------	--	--

				«Удочка». Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей					
10	Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки пенечки». Эстафеты с мячами.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
11	Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
12	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета		текущий			

13	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол к во рву». Эстафеты		текущий			
14	Упражнения и игры на внимание. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». Развитие скоростно-силовых способностей		текущий	РЭШ урок 19		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры - 3 ч									
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Техника безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 31		

16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч		текущий	РЭШ урок 34		
----	------------------------------------	---	--	---	--	---------	-------------	--	--

[illegible]

19	Вид физических упражнений	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владение разными видами информации.</p>	<p>Работа в группах по видам физических упражнений:</p> <p>общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные</p>		оперативный	<p>РЭШ урок2</p> <p>РЭШ урок8</p>		
----	---------------------------	---	--	--	--	-------------	-----------------------------------	--	--

			Владение устным и письменным общением	признаки и предназначение.					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч									
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево) разомкнись», «Наместе шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны передвижения в колонне. Игра «Класс, смирно!». Игра		текущий	РЭШ урок 20		

21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Находить общий язык с одноклассниками общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие		текущий				
----	-------------------------------	---	---	--	--	---------	--	--	--	--

				координационных способностей.					
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Развитие гимнастики в Тюменской области. Строевые приёмы и упражнения. Вид ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».		текущий	РЭШ урок 21		
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		оперативный	РЭШ урок 23		

24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся	Российская электронная школа.	оперативный	РЭШ урок 22		
----	------------------------	---	---	---	-------------------------------	-------------	-------------	--	--

			отдых в процессе ее выполнения.	скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	3 класс урок 22				
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".		текущий			
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.		оперативный			

27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на		текущий	РЭШ урок 24		
----	--	---	--	---	--	---------	-------------	--	--

			<p>их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.. Развитие координационных способностей</p>					
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движение м руками; приставным шагом правым и левым боком..</p>		оперативный			

29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания	Выполнить индивидуально ОРУ. Упражнения в лазании по канату в три приема. Подтягивания, лежа на животе на		текущий			
----	--------------------	---	---	---	--	---------	--	--	--

[illegible]

32	Дыхательная изрительная гимнастика	1	Усвоение системызнаний озанятиях физическойкультурой,их ролии значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственнойи физической нагрузки		текущий			
Знания о физическойкультуре-1 ч									
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимыхдля занятий физической культурой испортом.  Владение разными видами информации.  Овладеть способами находитьт отбирать необходимую информациюиз книг, справочников, энциклопедий	Работа в группахсо сменойместа. Возрождение Олимпийскихигр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.		оперативный			
Оздоровительная физическая культура									

34	Закаливание организма	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Работа в группах. Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при		текущий	РЭШ урок 3		
----	-----------------------	---	--	--	--	---------	---------------	--	--

			Владение разными видами информации	помощи обливания под душем.					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка-(10ч)- 6ч									
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 10 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		текущий	РЭШ урок 26		
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пятки лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 29		

37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и	Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на	<a href="https://mydosx.ru/1-14338.html">https://mydosx.ru/1-14338.html</a> Техника и методика обучения поворотам на месте и	текущий	<a href="https://www.prodlenk.a.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-">https://www.prodlenk.a.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-</a>		
----	---	---	---	--	---	---------	---	--	--

			взаимодействием со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	шагом, скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	в движении		olimpiyski e-chempiony - tyumensko y-oblasti-po-biatlonu		
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Повороты на месте переступанием вокруг пятки. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	<a href="https://videoeuroki.net/razrabotki/prieziennatatsiiilyzhnaia-podgotovka-1.html">https://videoeuroki.net/razrabotki/prieziennatatsiiilyzhnaia-podgotovka-1.html</a>		
39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость попеременным двухшажным ходом; спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	<a href="https://fb.ru/article/303233/tormozhenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya">https://fb.ru/article/303233/tormozhenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya</a>	текущий			

40	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	Активно включаться в общение с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Зимние забавы в Тюменской области. Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без палок.		оперативный			
Прикладно-ориентированная физическая культура- 1ч									
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			этапный	<a href="https://video.razroboki.net/razrabotki/gto-video-film.html">https://video.razroboki.net/razrabotki/gto-video-film.html</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка-(10ч) 4 ч									
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км; встречная эстафета		текущий	РЭШ урок 27		

[illegible]

46	Правила игры в футбол. Ведение мяча. Игра «Мяч в ворота»	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 45,46		
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу и внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 47, 48,		
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу и внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 47		

49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Ведение мяча ногой внутренней частью подъема стопы. Ударс разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол		текущий	РЭШ урок 49			
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
50	Развитие основных физических качеств средствами	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			этапный				
Способы физической культуры-1 ч										

51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки</p>	<p>Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных</p>		текущий	РЭШ урок 2		
----	--	---	---	--	--	---------	---------------	--	--

			регулярных занятий спортом.	занятий физической культуры					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика-бч									
52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Паралимпийские чемпионы Тюменской области Беговые упражнения. ОРУ. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. <u>Подготовка комплекса ГТО</u>		текущий			
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров"		текущий	<a href="https://videoeuroki.net/razrabotki/vliianie-lieghkoatletichieski-kh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html">https://videoeuroki.net/razrabotki/vliianie-lieghkoatletichieski-kh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html</a>		

54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Прыжок в высоту способом	<a href="https://fb.ru/article/297261/prijki-v-vyisot-sposobom-">https://fb.ru/article/297261/prijki-v-vyisot-sposobom-</a>	текущий	РЭШ урок11		
----	---	---	--	---	---	---------	------------	--	--

				«перешагивание». Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	pereshagiva niya- istoriya- razvitiya-i- tehnika- vyipolneniya Прыжки в высоту способом "перешагив ания" История развития техника выполнения				
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно- силовых качеств.		оператив ный	РЭШ урок 11		

56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)		текущий	РЭШ урок 9		
----	----------------------------	---	---	--	--	---------	------------	--	--

[illegible]

59	Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок		текущий	РЭШ урок 33		
----	---	---	--	---	--	---------	-------------	--	--

			соревновательной деятельности.	двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игры мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущий	РЭШ урок 32		
61	Игра 5*5. Развитие координационных способностей	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу. Жонглирование. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5. Развитие координационных способностей.		текущий	РЭШ урок 35		

62	Игра «Кто дальше бросит».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Видыбега.ОРУс гимнастической палкой. Игра «Кто		текущий			
----	---------------------------	---	--	--	--	---------	--	--	--

			упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности	далее бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					
60	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	<a href="https://videoouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html">https://videoouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html</a>		
64	Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			

65	Подвижные игры «Паровозики», «Наступление».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий				
----	---	---	--	---	--	---------	--	--	--	--

66	Подвижная игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
67	Подвижные игры народов Севера	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Закрепление и совершенствование навыков бега. Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей		текущий	РЭШ урок 15		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1ч									
68	Приrost показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые за- дания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Сравнение собственных результатов с таблицей норм комплекса ГТО		контроль ный			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№урока	Дата		Тема урока	Содержаниеурока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Ссылканаметод.рекомендации	ЦОР
	План.	Факт.						
<b>1четверть (18 ч)</b> Знания физической культуре(1ч), Способы самостоятельнойдеятельности(1 ч),Оздоровительная физическаякультура(1ч), Лёгкая атлетика(10ч), Подвижныенгры,спортивныеигры(подвижныенгры общефизической подготовки, 3ч),Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура (2 ч)								
1			Историяразвития физической культурывРоссии.	Из истории развития физическойкультурыв России. Развитие национальных видов спортав России.	1	Осознаниеролифизической культуры в подготовкек трудуи защите Отечества. Умениевестидискуссиюпо проблемамразвитияспортаи занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развитияспорта.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>  Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/  Сайт«ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/  http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческихучителей/сообществоучителейфиз.культуры  http://www.trainer.h1.ru/-сайтучителяфиз.культуры  http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровьедетей"  http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе"  http://festival.1september.ru/-Фестивальпед.идей«Открытыйурок»	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

2			Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
3			Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
4			Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

5-6			Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	Прыжок в высоту с разбега и перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
-----	--	--	--	--	---	---	---	---

						здорового образа жизни и социальной ориентации.		
7-10			Беговые упражнения.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Специально беговые упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м. Бег 1 км.	4	Владение различными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
11 -13			Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча.	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
14 - 16			Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры ведением мяча.	3	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение различными видами информации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

17 - 18			Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических	2	Владение методикой организации индивидуальных форм	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsosvet.org/">http://pedsosvet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a>
---------	--	--	------------------------------	--	---	--	---	---

				<p>качеств.Подготовкак выполнению нормативныхтребований комплекса ГТО.</p> <p>Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловищаизположения лёжа наспине.</p>		<p>занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умение оценить собственное физическоесостояние по простымтестамирезультатам самоконтроля.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>	<a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>
<p><b>2 четверть (16 ч)</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики (10 ч),Подвижныеиспортивные игры (баскетбол, 3 ч), Способысамостоятельнойдеятельности(1 ч),Прикладно-ориентированная физическая культура (2 ч)</p>								
19			Предупреждение травматизма при выполнении гимнастическихи акробатических упражнений.	СоблюдатьправилаТБ наукахгимнастики. Организующиекоманды и приёмы. Строевые действиявшеренгеи колонне; выполнение строевых команд.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.Владение разными видамиинформации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
20 -22			Акробатические комбинации.	Акробатические комбинацииизхорошо освоенныхупражнений. Передвижение по гимнастическойстенке. Преодоление полосы препятствийс элементамилазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	3	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовкукпредстоящей жизнедеятельности.Усвоениесистемызнанийозанятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здоровогообразажизни социальнойориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

23 - 24			Опорный прыжок.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
---------	--	--	-----------------	---	---	---	---	---

25 - 26			Упражнения на гимнастической перекладине.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	2	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
27 - 28			Танцевальные упражнения.	Упражнения в танце. Шаги, галоп, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
29 - 30			Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	2	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
31			Оценка годовой динамики показателей физической готовности и физической подготовленности.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствия. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

32 - 34			Технические действия игры баскетбол.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	3	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
<p style="text-align: center;"><b>Зчетверть (20 ч)</b>  Способы самостоятельной деятельности (1 ч), Лыжная подготовка (10 ч), Подвижные игры, спортивные игры (волейбол, 5 ч), Прикладно-ориентированная физическая культура (3 ч), Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>								
35			Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	Соблюдать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Осваивать технику передвижения на лыжах.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
36 - 44			Упражнения в передвижении на лыжах: одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъем «лесенкой» и «ёлочкой».	Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъем «лесенкой» и «ёлочкой».	9	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

45			Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
----	--	--	---	--	---	---	---	---

				кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.		здоровья и высокой работоспособности.		
46 - 50			Технические действия игры волейбол.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игр в волейбол.	5	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
51 – 53			Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

54			Закаливание организма	Закаливающие процедуры:солнечные и воздушные процедуры.	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
----	--	--	-----------------------	---	---	--	--	---

<p align="center"><b>4 четверть (14 ч)</b>  Лёгкая атлетика(10ч),Подвижные игры, спортивные игры (футбол, 3ч),  Прикладно-ориентированная физическая культура (1 ч)</p>								
55			Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
56 - 57			Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места.	2	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
58 - 61			Беговые упражнения.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

				Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег 3*10 м. Бег 1 км.				
62 - 64			Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.	3	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
65			Подготовка к сдаче норм ГТО.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>
66 - 68			Технические действия игры футбол.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол.	3	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>	<a href="http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru">http://infourok.ru/http://pedsovet.orghttp://uchi.ruhttp://multiurok.ru</a>

**Практика:**

### **Оценка "5"-**

упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей. **Оценка "4"-**

упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недочетами, ошибками, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов. **Оценка "3"-** упражнение выполнено недостаточно правильно, неточно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; не всегда умеет пользоваться изученными движениями. **Оценка "2"-** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, не умение пользоваться изученными упражнениями.

### **Теория:**

**Оценка «5»**-глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения; умение отстаивать свою точку зрения и приводить аргументы в её защиту.

**Оценка «4»**-знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые аргументы в пользу личной точки зрения.

**Оценка «3»**-слабое усвоение основного материала; при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

**Оценка «2»** - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.