

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.
Руководитель ШМО
 Верник С.В.
(ФИО)

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
 Синельникова С.Н.
(ФИО)
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ОО
 Марьяшкина О.В.
(ФИО)
Приказ № 1/2 от «29» 08 2025 г.



Марьяш
кина О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): Физическая культура

Класс: 1-4

Количество часов по учебному плану: 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Составлена на основе Федеральной образовательной программы начального общего образования

Составитель: Сайкова Татьяна Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические

упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

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

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

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

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных

двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

Содержание программы по физической культуре строится на принципах

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

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

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип

цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических

знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества

в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70%

учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.
Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.
Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
Организующие команды и приемы.
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

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

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

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

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

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными

способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль е работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Строевые команды и построения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Игры и игровые задания	20		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Организующие команды и приёмы	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	2	6	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Основы навыков плавания	4		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Игры и игровые задания	10	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Организующие команды и приёмы	2		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		24			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	4	4	
-------------------------------------	-----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Основы навыков плавания	4		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Игры и игровые задания	10		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной	14	1		https://resh.edu.ru/subject/

	гимнастики				9/
2.2	Спортивные упражнения	12	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Туристические физические упражнения	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	6	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах	5	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений				
1.3	Игры и игровые задания	6	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	3	

Поурочное планирование 1 класс

Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(9 ч.)								
№	Тема урока	К о л - в о ч а с о в			Да та	Вид деятельности на уроке	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		все го	Контроль ные работы	Прак тиче ские рабо ты				
1	Организа ционно- методически е указания			1		Здоровье-ориентированная Организационные команды. Правила поведения в спортивном зале. Игровые упражнения «Разбе жались и собрались». Разминка в движении. Игра «Ловишки» Строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движение, выполнять	(устный опрос, зачет, выполнение нормативов)	https://infourok.ru/organizaci-onnometodicheskie-trebovaniya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2136584.html

						команды.		
2	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1		Здоровье-ориентированная Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/
3	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/

						равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бегу колонне по одному с скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в		
						колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).		

4	Техника высокого и низкого старта.			1		Здоровье-ориентированная Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Бег на 30 м с высокого старта			1		Математическая Строевые команды, разминка в движении, бег на 30 м с высокого старта, повторить игру «Ловишки» Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами			1		Здоровье-ориентированная Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после		
						спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину сместа в полной координации.		
7	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега			1		Здоровье-ориентированная Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					(прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации		
8	Закрепление прыжка в длину с места			1	Здоровье-ориентированная Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
9	Техника челночного бега 3x10 м	9		1		Математическая Повторить строевые команды, разминка в движении, познакомить с техникой челночного бега, игра «Прерванные пятнашки». Иметь представление о технике челночного бега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Модуль -Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)								
10	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			1		Здоровье-ориентированная Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

1 1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			1		материала, видеофильмов): ■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения ■ наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; ■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
--------	---	--	--	---	--	--	--------------	---

						положения лёжа).		
12	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.			1		Здоровье-ориентированная Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; ■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); ■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Повороты направо и налево; передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.			1		Здоровье-ориентированная, математическая Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Упражнения с мячом.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Упражнения с мячом.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

18	Упражнения со скакалкой.			1		элементов; ■ разучивают стилизованные	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Упражнения со скакалкой.			1		передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ■ разучивают упражнения с мячом	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
						(подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжана полу); ■ разучивают упражнения со скакалкой и левого бока, перед собой); ■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).		
20	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.			1		Математическая Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Подъём ног из положения лёжа на животе.			1		иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Сгибание рук в положении упор лёжа.			1		образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; ■ обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; ■ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
						толчком двумя ногами		
25	Перекаты группировке.			1		Здоровье-ориентированная, математическая Тема: «Кувырок вперёд в группировке»: ■ рассматривают, обсуждаю	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Перекаты в группировке.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27	Перекаты в группировке.			1		т и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувыркавперёд в группировке; ■описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); ■совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); ■определяют задачи закрепления кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; ■совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; Тема: «Кувырок назад в группировке»: ■рассматривают, обсуждают т и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; ■описывают технику выполнения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
----	----------------------------	--	--	---	--	--	-----------------	---

						кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						■определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; ■разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; ■контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ■ ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).		
Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)								

28	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями	1		1		Читательская Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; ■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел-Подвижные и спортивные игры (22 ч.)								
29	Игра «Ловишки»			1		Тема «Подвижные игры» (объяснение	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Игра «Прерванные пятнашки»			1		учителя, видеоматериал): ■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Игра «Прерванные пятнашки»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Игра «Гуси-лебеди»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Игра «Гуси-лебеди»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Игра «Горелки»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Игра «Колдунчики»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Игра «Колдунчики»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Игры «Салки», «Мышеловка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Игры «Салки», «Мышеловка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Игра «Салки с домиками»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Игра «Два мороза»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Игра «Волк во рву»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Игра «Волк во рву»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Игра «Охотник и			1			устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	зайцы»				
44	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»			1	
45	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»			1	
46	Игра «Осада города»			1	
47	Игра «Осада города»			1	
48	Игра «Вышибалы»			1	
49	Игра «Вышибалы»			1	
50	Игра «Вышибалы»	22		1	

опрос	/
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /

Раздел- Способы самостоятельной деятельности (1 ч)

51	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1		1		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, испол зование иллюстративного материала): ■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
----	---	---	--	---	--	---	--------------	--

53	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.			1		Познакомить с требованиями к занятиям лыжной подготовкой, ступающий шаг на лыжах без палок	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Основная стойка лыжника.			1		Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ по образцу учителя разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

55	Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Основная стойка лыжника.			1		выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; ■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Переноска лыж к месту занятия. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Основная стойка лыжника.			1		Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)			1		■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)			1		■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без			1		■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	палок)					элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;		
60	Повороты переступанием на лыжах без палок			1		■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Повороты переступанием на лыжах без палок			1		скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»			1		■ разучивают технику передвижения скользящим шагом	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)					в полной координации	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	палок)							
68	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Подъем и спуск подуклон на лыжах без палок			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Подъем и спуск подуклон на лыжах без палок	18		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (1 ч)								
71	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1		1		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): ■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел-Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч)								
72	Прыжок в длину с места			1		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						учителя,		
						видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
73	Преодоление полосы препятствий			1		Иметь первоначальное представление о правилах препятствий.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Челночный бег 3x10			1		Иметь представление о технике челночного бега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Метания малого мяча в цель			1		Иметь представление о технике метания малого мяча на точность.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Метания малого мяча в цель			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

77	Преодоление полосы препятствий			1		Иметь первоначальное представление о правилах препятствий.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		Разучивают выполнение наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10		1		Разучивают выполнение подниманию туловища из положения лежа на спине.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел-Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)								
82	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		Разучивают выполнение наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		Разучивают выполнение подниманию туловища из положения лежа на спине.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

84	Техника высокого и низкого старта.			1		Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Бег на кrotкие дистанции			1		Строевые команды, разминка в движении, бег с высокого старта, повторить игру «Ловишки» Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Равномерная ходьба и равномерный бег.			1		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).		
87	Смешанное передвижение(1км)			1		Обучаются равномерному бегу с невысокой скоростью с использованием лидера.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Метания малого мяча в цель			1		Иметь представление о технике метания малого мяча на точность.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Метания малого мяча в цель	8		1		Иметь представление о технике метания малого мяча на точность.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел-Подвижные и спортивные игры (4 ч.)								
90	Подвижная игра «Ночная охота»			1		Тема «Подвижные игры»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						(объяснение учителя, видеоматериал):		
91	Игра «Удочка»			1		■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Игра футбол			1		■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Игра футбол	4		1		■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел-Оздоровительная физическая культура (3 ч)								
94	Личная гигиена и гигиенические процедуры			1		Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): ■ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; ■ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

95	Осанка человека			1		Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): ■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; ■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; ■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения групп).	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	3		1		Тема «Утренняя зарядка физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
						использование видеофильмов, иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и		

						предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные восстановления организма)		
Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(3 ч.)								
97	Техника челночного			1		Челночный бег 3х10м,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /

	бега 3x10 м					«Прерванные пятнашки»		
98	Метания малого мяча в цель			1		Метания малого мяча в цель. Иметь представление о технике метания малого мяча на точность.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Итоговое метания малого мяча в цель	3		1		Иметь представление о тестировании метания малого мяча на точность.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Поурочное планирование 2 класс

Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(9 ч.)								
№	Тема урока	Кол-во часов			Дата	Вид деятельности на уроке	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Организационно-методические указания. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.			1		Читательская. Организационные команды. Правила поведения на занятиях. Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ изучают	(устный опрос, затем, выполнение нормативов)	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						равномерному бегу в колонне по одному сразной лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному сразной скоростью передвижения (покоманде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании (по команде).		
3	Техника высокого и низкого старта.		1			Читательская Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Беговые сложно-координационные упражнения			1		Здоровье-ориентированная Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунок ки, видеоролик): ■ наблюдают образцы	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Беговые сложно-координационные упражнения			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

					анализируют и ■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с ■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой го рке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)		
6	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных			1	Математическая Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учите ля, рисунки, видеоролик):	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. (Выполнение норматива-прыжок в длину с места)				фаз прыжка; ■ разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ■ обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■ обучаются напрыгиванию на ■ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	норматива	
8	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.			1	Математическая Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						мишени).		
9	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. (Выполнение норматива-метание)	9	1			Математическая Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Модуль -Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

10	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.			1		Читательская Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» иллюстративный материал, видеоролики): ■разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с травмами в случае	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
----	--	--	--	---	--	---	--------------	---

						их невыполнения; ■выступают сообщениями на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретн ыхситуациях.		
11	Строевые команды в построении и перестроении в однушеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на местеи в движении.			1		Математическая Тема «Строев ыеупражнения ■обучаются расчёту по номерам, стоя в однойшеренге; ■разучивают перестроение и в полной	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.			1		координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■обучаются	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■обучаются передвижению и изменяющейся скоростью; ■обучаются передвижению скорости передвижения по «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».		
13	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.			1		Математическая Тема «Упражнения гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.					иллюстративный материал): ■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно	опрос	
15	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. (Зачет-прыжки через скакалку)		1			■ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; ■ разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.			1		Математическая, Здоровье-ориентированная Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и видео) ■ разучивают подбрасывание и перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.			1		■ обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						поворотом кругом; ■ разучивают повороты и наклоны в сторону подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; ■ обучаются приседанию во вре мя выпрямления; ■ обучаются подниманию мяча прямыми нога ми, лёжа на спине; ■ составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение		
18	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп			1		Читательская Тема «Танцевальн ые движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						основные элементы втанцевальных движениях; ■ разучивают движения хороводного шага (пофазам движения певполной координации); ■ разучивают хороводный шаг ■ разучивают движения танца галоп(приставной ■ разучивают шаг галопом в сторону(по фазам движения ив полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации подмузыкальное сопровождение		
19	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.			1		Здоровье-ориентированная Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ иобразец	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.			1		выполне нияупражнений учителя, иллюстративный материал); ■ знакомятся (разминкой	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

						обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; ■ записывают и упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).		
21	Группировки. Перекаты в группировке.			1		Математическая Разучивают группировки и перекаты в группировке.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Группировки. Перекаты в группировке. (зачет-перекаты в группировке)		1			Математическая Разучивают группировки и перекаты в группировке.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Стойка на лопатках, «мост»			1		Математическая Разучивают	устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

						лопатках и «моста».		
25	Стойка на лопатках, «мост» (Зачет стойка на лопатках и «мост»)		1			Математическая Разучивают техн икувыполнения стойки на лопатках и «моста».	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Техника выполнения кувырка вперед			1		Математическая Разучивают техн икувыполняется кувырок вперед.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Техника выполнения кувырка вперед.			1		Математическая Разучивают техн икувыполняется кувырок вперед.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)								
28	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Читательская Тема «Исто рия подвижных игр и соревнований у (рассказ учите ля,рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя с приводят примеры изчисла освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя с связывают	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; ■ приводятся примеры современных спортивных соревнований и		
Раздел-Подвижные и спортивные игры (17 ч.)								
29	Игра «Ловишки»			1		Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и выполняют; ■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Игра «Перестрелка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Игра «Прерванные пятнашки»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Игра «Гуси-лебеди»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Игра «Перестрелка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Игра «Горелки»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Игра «Колдунчики»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Игра «Колдунчики»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Игры «Салки», «Мышеловка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Игры «Салки», «Мышеловка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Игра «Салки с домиками»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/
40	Игра «Два мороза»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/
41	Игра «Волк во рву»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/

						мест их проведения; ■ организуют исамостоятельно участвуют совместно м проведении и разученных подвижных игр с техническими действиями игр ыбаскетбол; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют	опрос	
42	Игра «Круговая лапта»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Игра «Охотник и зайцы»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						действиями иг рыфутбол; наблюдают и содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест ихпроведения; ■разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и		
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (2 ч)								
46	Физическое развитие			1		Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					образцами способов измерения длины и массы тела , определения формы осанки; ■разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); ■составляют таблицу наблюдения зафизическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебно й четверти (триместра).		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Дневник наблюдений по физической культуре	2		1	Тема «Дневни кнаблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя ,иллюстративного материала, таблиц и рисунков): ■ знакомятся с образцом таблицы	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)		
Раздел-Оздоровительная физическая культура (2 ч)								
48	Закаливание организма обтиранием.			1		Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4— поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем	
--	--	--	--	--	--	--	--

	физкультминутки для занятий в домашних условиях					зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемы х упражнений, определяют и х последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц ; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

50	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Герacle , рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
----	----------------------------------	---	--	---	--	---	---------------------	---

						спортивны х сорязаний; готовят небольшие сообщения опроведении современных Олимпийских игр вМоскве и Сочи (домашняя работ аучащихся)		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел-**Лыжная подготовка (18 ч.)**

51	Правила поведенияна занятиях лыжной подготовкой, передвижение двухшажным попеременн ымходом			1		Тема «Правил аповедения на занятияхлыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилам и подготовки инвентарядля занятий лыжнойподготовкой; ■ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
----	---	--	--	---	--	--	----------------	---

						приводят примеры.		
52	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом			1		Тема «Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего ■ разучивают имитационные упражнения двухшажным попеременным ходом(скользящие передвижения безлыжных палок); ■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полн	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						передвижен ие двухшажным попеременным ходом с равномерн ой скоростью передвижения.		
55	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя,	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		иллюстративн ый материал, видеоролики): ■ наблюдают образец	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		спуск а учителя с небольшого пологого склона в основной стойк е, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
						техник и подъёма лесенкой		

					■ обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).		
58	Торможение лыжными палками и падением на бок			1	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Торможение лыжными палками и падением на бок			1		устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Торможение лыжными палками и падением на бок			1		устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ■ разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; ■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона		
61	Упражнения на лыжах:			1	Тема «Передвижение на лыжах	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	передвижение двухшажным попеременным ходом					двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; ■ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); ■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом		
62	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						с равномерной скоростью передвижения.		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Спуск с небольшого склона в основной стойке.			1		Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ■ обучаются имитационным упражнениям	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучают ся передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).		
64	Торможение лыжными палками и падением на бок			1	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

65	Упражнения на				■ разучивают технику торможения палками пр и передвижении п о учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение п окоманде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание н а положении лыжных палок во время падения и подъёма; ■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ■ разучивают торможение падением на бок при передвижении н алыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	Тема «Передвижение	устны	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/
----	---------------	--	--	--	--	--------------------	-------	---

	ходом					образец		
66	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом			1		учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего иступающего шага; ■ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); ■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полно й координации) ;выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

67	Спуск с небольшогосклона в основной стойке.			1		Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец техники и подъёма лесенкой учителем, анализируют и ■ обучаются имитационным упражнениям	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
----	---	--	--	---	--	--	-----------------	---

					лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучаю тся передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).		
68	Торможение лыжными палками и падением на бок	18		1	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

на расстояние междупереди и сзади идущими

						передвижении п о учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение п о команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание н а положении лыжных палок во время падения и подъёма; ■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ■ разучивают торможение падением на бок при передвижении н алыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона		
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (2 ч)								
69	Физические качества			1		Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал,	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					■знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ■устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.		
70	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	2		1	Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						■разучивают упражнения на развитие си лы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■наблюдают за измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); ■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в приросты результатов.Тема «Быстрота как физическое качество»(рассказ и образец действий учителя,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						быстроту к ак физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бе га, скорость движения основными звеньями тела); ■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью те ста падающей линейки; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной че качеств,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

71	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжок в длину с места			1		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжок в длину с места (Выполнение норматива)		1			■ знакомятся с фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из положения приседа); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки мата; ■ обучаются прыжку в длину с координации.	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег 3х10			1		Иметь представление о технике челночного бега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/

74	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Метания малого мяча.			1		Иметь представление о технике метания малого мяча.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Метания малого мяча (Выполнение норматива)		1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Преодоление полосы препятствий			1		Иметь первоначальное представление о правилах прохождения полосы препятствий.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	комплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					вперед из положения стоя н а гимнастической скамье.		
Раздел-Прикладно-ориентированная физическая культура (15 ч)								
80	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		Разучивают выполнение наклона вперед из положения стоя н а гимнастической скамье.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (Выполнение норматива)		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		Разучивают выполнение подниманию туловища и з положения лежа на спине.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Поднимание туловища из		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

84	Техника высокого и низкого старта.			1		Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бег на краткие дистанции (30м., 60м.)			1		Тема «Подготовка к нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): ■ знакомятся с правилами соревнований по наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенств ую т технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бег на краткие дистанции (30м., 60м.) (Выполнение норматива)		1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						физической подготовки Д лясамостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в 3 — развитие равновесия (в 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
87	Равномерная бег.(10 мин)			1		Тема «Равномерное передвижение в видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

						использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использование лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

лидера;

■ обучаются
равномерному бегу в

						колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании сравномерной ходьбой (по команде).		
88	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бег на 1км.			1		Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бег на 1км. (Выполнение норматива)						Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Выполнение норматива)		1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Прыжок в длину с разбега			1		Разучивают прыжок в длину с разбега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Прыжок в длину с разбега			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/

94	Прыжок в длину сразбега (Выполнение норматива)	15	1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел-Подвижные и спортивные игры (3 ч.)								
95	Подвижная игра «Ночная охота»			1		Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): ■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Игра футбол			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Игра футбол	3		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (2ч)								
98	Физические качества человека. Выносливость как физическое качество.			1		Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Гибкость как физическое качество				учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового	
--	----------------------------------	--	--	--	--	--

					упражнения (работа в парах); ■ провозим измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносим результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость к ак физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости	
--	--	--	--	--	---	--

						руками и ногами); наблюдают за измерениями гибкости с помощью упражнения наклон вперед; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		
99	Физические качества человека. Развитие координации движений.	2		1		Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с «равновесием», рассматривают равновесие	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

					анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); ■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; ■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце	
--	--	--	--	--	---	--

						качеств, рассчитывают приросты результатов		
Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(3 ч.)								
100	Челночный бег 3х10(Выполнение норматива)		1			Челночный бег 3х10м,игра «Прерванн ые пятнашки»	Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Прыжок в высоту с прямого разбега			1		Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учите ля, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ■обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■обучаются напрыгиванию на ■выполняют	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	ходьбой по гимнастической скамейке					ходьбой п о гимнастической скамейке» (рассказ и образец учител я, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой п о гимнастическо йскамейке, анализируют ис разучивают передвижен ие равномерной ходьбой, руки напоясе; ■ разучива ютпередвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением ис ■ разучива ютпередвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

(кубики, набивные мячи и т. и.);

■ разучива

						руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой		
Поурочное планирование 3 класс								

Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(9 ч.)								
№	Тема урока	Кол-во часов			Дата	Вид деятельности на уроке	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Организационно-методические указания. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.			1		Организационные команды. Правила поведения в спортивном зале. Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный ■ изучают возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением примеры.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Техника высокого и низкого старта. Разномерное передвижение			1		Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/

						■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лиде ра(передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в ■ обучаются равномерной ходьбе в ■ обучаются равномерному бегу в обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в ■ обучаются равномерному бегу в ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						чередовании с равномерной ходьбой (по команде).		
3	Равномерная равномерный бег. Техника высокого и низкого старта.		1			Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Прыжок в длину с разбега			1		Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях вовремя полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Прыжок в длину с разбега			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Прыжок в длину с разбега (Выполнение норматива)		1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
7	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег на 30 м			1		Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения:	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег на 30 м (Выполнение норматива)		1			1 — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						дополнительным отягощением (гантелями и		
9	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	9		1		Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя надальность; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Модуль -Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)								
10	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.			1		Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.		
11	Строевые упражнения в движении: противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.			1		Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): ■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						поворотом налево, в обход шагом марш!».		
12	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованным и способами ходьбы:вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.			1		Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд,вверх, назад, в стороны); ■выполняют движения туловища стоя и во времяходьбы (повороты в правую и левуюсторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги и вперёд); ■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием кол ен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованным и способами ходьбы:вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. (зачет)			1			зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						переступания, ходьбой с высоким подниманием колени движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).		
14	Передвижения по гимнастической стенке			1		Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						выполнении упражнения; ■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием; ■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; ■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.		
15	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.		1			Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учите ля, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения			1		прыжки на двух ногах через	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

на двух ногах и поочерёдно на правой и

	прыжки через скакалку вращением назад сравномерной скоростью.					скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают ■ разучивают подводящие упражнения (вращение		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад сравномерной скоростью. (Зачет- прыжки через скакалку)		1			поочерё дно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.			1		Тема «Ритмичес кая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ знакомятся ■ разучивают упражнения ритмическ ой гимнастики:	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

1) и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;

и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. и.;

3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2

— вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;

4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 —

одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;

2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую

руку выпрямить вверх;

4 — принять и. и.;

5) и. и. —

					стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.; и. и. — основная стойка; 1		
--	--	--	--	--	---	--	--

					правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.; ■ составля ют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Тема «Танцевальн ые упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и ■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);		
--	--	--	--	--	---	--	--

					движениями танца галоп; ■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; ■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением		
19	Передвижения по гимнастическому бревну: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.			1	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	гимнастически упражнения. Передвижения по			1	■ выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы	зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/

	ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. гимнастических упражнений. (Зачет)					и вперёд); ■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).		
21	Группировки. Перекаты в группировке.			1		Разучивают группировки	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Техника выполнения кувырка вперед			1		Разучивают технику выполнения кувырок	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	(Зачет по кувырку вперед)					лопатках и кувырок вперед.		
25	Стойка на лопатках, «мост»			1		Разучивают технику выполнения стойки на лопатках и «моста».	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Стойка на лопатках, «мост»			1		Разучивают технику кувырка, выполняется кувырок вперед.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Лазанье по канату			1		Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■ разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	развития физической культуры народов, населявших территорию России					древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	опрос	
Раздел-Подвижные и спортивные игры (19 ч.)								
29	Игра «Пионербол»			1		Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Игра «Пионербол»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Игра «Пионербол»			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.		
32	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.			1		Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают ■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.			1		1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.					шагом в правую и левую сторону; 4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении,	опрос	
37	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.			1		передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.			1		Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают 3;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.			1		■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.			1		2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.			1		3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.					руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;	опрос	
43	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Игры «Перестрелка»			1		Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ■ наблюдают и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Игры «Охотники и лисы»			1		технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; ■ разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

технические действия подвижных игр с

46	Мини-футбол			1		■ наблюдают образцами	3	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Мини-футбол	19		1		техничес ких действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень		устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (2 ч)									
48	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие , подготовительные, соревновательные, их отличительные при-знаки и предназначение.			1		Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): ■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные		устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).		
49	Способы измерения пульсана занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	2		1		Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						учителя, учебный диалог): ■ знакомятся с правилами ■ составляют комплекс физкультминутки с использованием ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)		
Раздел-Оздоровительная физическая культура (2 ч)								
50	Закаливание организма при помощи обливания под душем.			1		Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с правилами	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

					закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями е ё воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; ■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.		
51	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	2		1	Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

выполнения
 ий упражнен
 дыхательной
 гимнастики, составляют и
 разучивают её комплексы
 (работа в группах по
 образцу);
 выполняют
 ми
 ни-исследование по оценке
 положительного влияния
 дыхательной гимнастики на
 время восстановления
 пульса после физической
 нагрузки:
 1 —
 выполняют
 пробежку в равномерном
 темпе по стадиону один
 круги отдыхают 30 с, после
 чего измеряют и фиксируют
 пульс в дневнике
 физической культуры;
 2 — отдыхают 2—3
 мин и вновь выполняют
 пробежку в равномерном
 темпе (один круг по
 стадиону);
 3 — переходят на
 спокойную ходьбу с
 4 — сравнивают два
 показателя пульса между
 собой и делают вывод о
 влиянии
 дыхательных
 упражнений
 на
 восстановление пульса.

Тема

«Зрительн
 ая гимнастика» (объяснение

						иллюстративного материала и видеороликов); ■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; ■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)		
Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)								
52	История появления современного спорта	1		1		Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков		
Раздел-Лыжная подготовка (18 ч.)								
53	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, передвижение одновременным двухшажным ходом.			1		Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ повторяют правила подбора одежды и ■ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Передвижение одно-временным двухшажным ходом.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Передвижение одно-временным двухшажным			1		ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

	ходом.					■ разучивают последовательно технику одновременного Д вух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
57	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; ■ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Торможение плугом			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Торможение			1		образец учителя,	устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

						торможения плугом, уточняют элементы техники,особенности их выполнения; выполняют небольшого пологого склона.		
62	Торможение плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают торможения плугом,уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают ■ разучивают последовательно технику одновременного дв ух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
63	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают ■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Торможение плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают торможения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

						особенности их выполнения; выполняют учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и ■ разучивают последовательно технику одновременного дв ух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
66	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и учителя, выделяют отдельные	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	движении.					фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
67	Торможение плугом. Передвижение одновременным двухшажным ходом.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают фазы и особенности их	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступание м стоя на месте и в движении.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают фазы и особенности их	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Передвижение одновременным двухшажным ходом.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и ■ разучивают последовательно технику одновременного двух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						3 — двухшажный ход в полной координации.		
70	Торможение плугом. Передвижение одно-временным двухшажным ходом.	18		1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают ■ разучивают последовательно технику одновременного двух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						полной координации.		
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (1 ч)								
71	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.	1		1		Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ■ знакомятся с комплексом физкультминутки ■ составляют комплекс физкультминутки ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел- Прикладно-ориентированная физическая культура (10 ч)								
72	Подготовка к			1		Тема «Прыжок в длину	Устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	соревнованиям покомплексу ГТО. Прыжок в длину сместа					места» (объяснение и образец учит еля, видеоматериал, рисунки):	опрос	
73	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Прыжок в длину сместа (Выполнение норматива)		1			■ знакомятся ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению по сле спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку вдлинну с места в полной координации.	Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Челночный бег 3x10			1		Иметь представление	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Челночный бег 3x10 (Выполнение норматива)		1			Иметь представление	Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	соревнованиям покомплексу ГТО. Метания малого мяча.					технике метания малогомяча.	опрос	
77	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Метания малого мяча (Выполнение норматива)		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Преодолен ие полосы препятствий			1		Иметь первоначаль ное представление о правилах прохождения полосы препятствий.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
79	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Подтягивание извиса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполне ние подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Подтягивание извиса на высокой, низкой			1		Разучивают выполне ние подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	соревнованиям покомплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					наклона положения вперед стоя и н	опрос	
--	--	--	--	--	--	--	-------	--

Раздел-Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)

82	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			1		Разучивают выполнение наклона положения вперед стоя и н	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (Выполнение норматива)		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		Разучивают выполне ниеподниманию туловища из положения лежа на спине.	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Подготовка к соревнованиям покомплексу		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/

	норматива)							
86	Техника высокого и низкого старта.			1		Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Бег на кроткие дистанции (30м.,60м.)			1		Тема «Подготовка к ■ знакомятся выполнение учителем тестовых упражне ний комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тесто вых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения други ми учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физическ ой подготовки Д ля самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
88	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Бег на кроткие дистанции (30м., 60м.) (Выполнение норматива)		1				Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

					позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показател ей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
89	Равномерная бег.(10 мин)			1	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе ■ обучаются равномерной ходьбе ■ обучаются равномерной ходьбе ■ обучаются равномерному бегу обучаются равномерно му	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу ■ обучаются равномерному бегу ■ обучаются равномерному бегу ходьбой (по команде).		
90	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Бег на 1км.			1		Совершенствуют технику тестовых упражнений	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Бег на 1км. (Выполнение норматива)					ий, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Подтягивание извиса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Выполнение норматива)							
94	Прыжок в длину с разбега			1		Разучивают прыжок в длину с разбега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Прыжок в длину с разбега (Выполнение норматива)	14	1				Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Раздел- **Знания о физической культуре (1 ч)**

96	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	1		1		Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ■ знакомятся с историей возникновения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
----	--	---	--	---	--	--	--------------	---

первых
спортивных
соревнований и видов

	нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.					нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ■ знакомятся ■ составляют комплекс физкультминутки ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	опрос	
Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(3 ч.)								
98	Прыжок в высоту с прямого разбега		1			Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенно сти выполнения основных фаз прыжка; ■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенныхпредметов; ■обучаются технике приземления п ри спрыгивании с горки гимнастических матов; ■обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов прямого разбега; ■выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.		
99	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			1		Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
100	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		1		■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

						туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.		
Раздел- Плавательная подготовка (2 ч.)								
101	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения в плавании кролем на груди			1		Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
102	Упражнения ознакомительно-поискового плавания: передвижение под воду ходьбой и прыжками; погружение в воду	2		1		■ рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

и всплывание; скольжение наводе.					1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду(фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); ■ выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального		
обучен ия плаванию кролем на груди в воде:							

						правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по днубассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; — плавание кролем на груди в полной координации

Раздел - Спортивно- оздоровительная физическая культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(12 ч.)							
№	Тема	Кол-	Да	Вид	Виды,	Электронные	

	урока	во часо в			та	деятельн ости на уроке	форм ы контр оля	образовательные ресурсы
		все го	Контрол ьные работы	Практиче ские работы				
1	Предупрежд ение травматизма во время выполнения легкоатлети ческих упражнений.			1		Тема «Предупреж дение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстратив ный материал, видеоролик): ■ обсуж дают в метании спортивных снарядов); ■ разуч ивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						прави ла профилактик и травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.		
2	Технические действия при скоростном беге по соревновательно й дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.			1		Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстратив ный ■ наблю дают и обсуждают образец бега по	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						30 м; ■ выполняю ют скорос тной бег по соревновател ьной дистанции.		
3	Инструктаж по технике безопасности при занятиях			1		Знать технику безопасности.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.							
4	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.			1		Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
5	Метание малого мяча на дальность стоя на месте			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации		
6	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.			1		Перемежаться по залу разными способами. Выполнять стойку готовности игрока.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
7	Метание малого мяча на дальность стоя на месте (Выполнение норматива)		1			Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и	Выполнен ие норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность сместа: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег на 30м			1	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
---	--	--	--	---	--	--------------	--

						7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое (гантелями в руках весом по 100 г)		
9	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками			1		Выполнять разными способами бросок мяча	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

10	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег на 30м		1			Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
11	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег на 30м	9		1		Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал)	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	(Выполнение норматива)					атериал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из- за головы в положении стоя и сидя, анализируют особ енности выполнения отдельных его фаз и		
--	-----------------------------------	--	--	--	--	---	--	--

					элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; ■ разучивают бросок небольшой высоты планку.		
12	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.			1	Передавать мяч партнёру сверху снизу перемещаться с мячом по площадке координировать и направлять на действия партнёра	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
13	Прыжок в длину с разбега			1	Разучивают прыжок в длину с разбега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
14	Прыжок в длину с разбега (Выполнение норматива)		1			Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

15	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.			1		Знать правила игры и перемещения игроков по площадке во время игры. Взаимодействовать с игрокамикоманды	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.			1		Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						техники прыжка в высоту способом		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

					перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; ■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.		
18	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.			1	Заполнение понятийного словаря. Знать элементарные жесты судьи Уметь выполнять технические действия в игре	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Модуль -Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)							

19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.			1		Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Акробатические			1		Тема «Акробатическая	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комбинации из хорошоосвоенных упражнений.					комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

					развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку.		
--	--	--	--	--	--	--	--

					Вариант 2. И. и. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки,		
--	--	--	--	--	--	--	--

					слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); ■ разучивают и выполняют		
--	--	--	--	--	---	--	--

						самостоятельно составл еннуюакробатическую комбин ацию,контролируют выполн ение комбинаций другими учениками (работа в парах).		
21	Техника верхней прямой подачи.			1		Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
22	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.			1		Тема «Акробатическ аякомбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
23	Акробатическ ие комбинации из хорошо освоенных упражнений.			1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации		
24	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.			1		Уметь быстро бегать на короткиедистанции Выполнять координаци онныеупражнения. Выполнять прием мяча с подачи	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
25	Акробатическ ие комбинации из хорошо освоенных упражнений. (Зачет)		1			Тема «Акробатическ аякомбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ обсуждают правила составления	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации		
26	Упражнения на низкой гимнастической			1		Тема «Упражнения гимнастической перекладине»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.					(образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата ■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); ■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.		
27	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи			1		Выполнять бег на длинные дистанции. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.			1		Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
29	Опорный прыжок через гимнастического			1		видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	козла с разбега способом напрыгивания.					прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); ■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:	
--	--	--	--	--	--	---	--

						1 — прыжок с места вперёд- вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок ч движения и в полной координации).		
30	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7м от сетки.			1		Уметь выполнять технические действия в игре Уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

31	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. (Зачет- опорный прыжок)			1		Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	--	-------	--

						козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

32	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.			1		Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 //
----	--	--	--	---	--	--	--------------	---

						прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ■ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.		
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.			1		Уметь играть с элементарными техническими и тактическими действиями. Выполнять и понимать жесты судьи	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
34	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной		1			Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся	зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	скоротью. (Зачет-прыжкичерез скакалку)					скоротью вращения вперед; ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;		
35	Танцевальные упражнения			1		Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енька», выделяют особенности выполнения его основных движений; ■ разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперед, левую ногу вынести вперед-в	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						сторону,приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						сторону; ■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; выполняют танец «Летка- енка» в полной	
--	--	--	--	--	--	---	--

36	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.			1		Уметь координировать движения в игре Уметь правильно выполнять технические движения игрока	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	---	--------------	--

Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)

37	Из истории развития физической культуры в России.	1		1		Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают развитие физической культуры, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	---	--	---	--	---	--------------	--

						культуры во времена Петра I и его		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

						содратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.		
Раздел-Подвижные и спортивные игры (11 ч.)								

38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.			1		Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Тема «Подвижные игры» разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	--	--------------	--

						совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.		
39	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.			1		Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

40	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			1		«Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	---	---------------------	---

						боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подв одящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; ■ выполняют подачу,	
--	--	--	--	--	--	---	--

						приёмы и передачи мяча в условиях игровой		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						деятельности.		
41	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			1		«Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						■ выполняют подачу, приёмы		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--

						и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
42	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.			1		Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку. Сотрудничать с напарником.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

43	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			1		«Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	---	--------------	--

						соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

44	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			1		Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	---	-----------------	--

						места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.		
45	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.					Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						передачи в колоннах и через сетку. Сотрудничать с напарником.		
46	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, сместа; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			1		Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.		
47	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой			1		Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	деятельности.					основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:		
--	---------------	--	--	--	--	---	--	--

					1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.		
48	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			1	Понимать принцип выполнения тактических действий в игре. Проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

49	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности			1		Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
50	Футбол: остановка			1		Тема «Технические действия игры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	катящегося мяча					футбол» (учебный диалог, образец		
--	-----------------	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

	внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности				учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности		
51	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.				Выполнять в совершенстве передачи мяча. Корректировать собст	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						венные действия.		
52	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности			1		Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

53	Подвижные игры общефизической.			1		Тема «Подвижные разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
54	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.					Уметь выполнять общую разминку для развития выносливости. Знать правила дыхания Выполнять в совершенстве верхнюю прямую подачу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
Раздел- Способы самостоятельной деятельности (1 ч)								

55	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.			1		Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): ■обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ■устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	---	--------------	--

						разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						■выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)

56	Развитие национальных видов спорта в России	1		1		Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе ■обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
----	---	---	--	---	--	---	--------------	---

57	Совершенствование приема мяча с подачи.			1		Уметь выполнять на быстроту и точность эстафеты с мячом.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	--	--------------	--

	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»,					Контролировать эмоциональное состояние.		
Раздел-Лыжная подготовка (18 ч.)								
58	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.			1		Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают поворотов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

59	Упражнения в передвижении на лыжах одновременно одношажным ходом			1	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
----	--	--	--	---	---	--------------	---

						■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
60	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».			1		Уметь выполнять на координацию и точность игры с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

61	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом			1	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	-----------------	--

						■ ВЫПОЛНЯЮТ скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; ВЫПОЛНЯЮТ передви жение одношажным одновре менным ходом по фазам движения и в		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						полной координации		
62	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременн ым одношажным ходом			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличи-тельные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						палок); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
63	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.			1		Уметь качественно выполнять прием мяча с подачи. Применять разученное упражнение в игре	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

64	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременн ым одношажным ходом			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным однош ажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	---	-----------------	--

					одновременным однош ажным ходом, сравнивают его с разученными спосо бами передвижения и находят общие и отличи- тельные особе нности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передви	
--	--	--	--	--	--	--

						жение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
65	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. (Зачет)		1			Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); ■ выполняют скольжение с		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
66	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.			1		Уметь выполнять общую разминку для развития координации движения. Представлять двигательное действие нападающего броска. Уметь объяснить техническое действие по фазам.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

67	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; ■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; ■ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
----	---	--	--	---	--	--	-----------------	---

						полологого склона.		
68	Торможение плугом			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологогосклона.		https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
69	Совершенствование верхней подачи. Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.			1		Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
70	Торможение плугом			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						плугом при спуске с небольшого пологого склона.		
71	Торможение плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Тема «Передвижение на лыжах одновременным	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						двух шажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажногохода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
72	Индивидуальные тактические действия. Технико- тактическая подготовка. Учебно- тренировочная			1		Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	игра.							
73	Передвижение одновременны м двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двух шажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
74	Передвижение одновременны м двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

--	--	--	--	--	--	--

правой

--	--

						лыжи к левой лыже и одновременное отталки вание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
75	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча			1		Уметь выполнять верхнюю подачу и ловлю мяча в связующем звене. Уметь концентрировать внимание на игровой ситуации.	устный опрос	https://resh.edu/

76	Торможение плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	--	-----------------	--

						■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажногохода: 1 — одновременное отталкивание палками		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
77	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

						последовательно технику одновременного двух- шажногохода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полнойкоординации.		
78	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).			1		Представлять роль Уважительно относить ся к соперникам	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
79	Торможение плугом. Передвижение одно-			1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	временным двухшажным ходом.					иллюстративный ма териал, видеоролики):		
80	Передвижение одновременны м двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.			1		■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Тема «Передвижение на лыжах одновременным двух шажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажногохода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полнойкоординации.		
81	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.			1		Иметь представление блокировании атакующего игрока противоположной площадки. Самостоятельно адекватно	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						тно оценивать прави льность выполнения упражнений,		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

82	Передвижение одновременным двухшажным ходом.			1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	--	--	--	---	--	---	-----------------	--

						лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации.		
83	Торможение плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.	18		1		Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

						техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Тема «Передвижение на лыжах одновременным дву хшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двух- шажногохода: 1 — одновременное отталкивание палками 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полнойкоординации.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

84	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.			1		Уметь применять тактические действия в игре. Уметь выполнять перемещение и блокирование игрока противоположной команды. Сопереживать, проявлять взаимовыручку.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	--	--------------	--

Раздел- Способы самостоятельной деятельности (1 ч)

85	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой	1		1		Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	---	--	---	--	---	--------------	--

	помощи при травмах во время самостоятельных занятий					подготовленности): ■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	физической культурой					и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; ■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение		
--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--

						учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; ■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; ■ проводят мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с учебного года и выявляют, в какой		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					учебной четверти (триместре) происходят её изменения. Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): ■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение;		
--	--	--	--	--	--	--	--

						порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел-Прикладно-ориентированная физическая культура (9 ч)

86	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжок в длину с места			1		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	--	---	--	---	---------------------	---

						выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
87	Повторение тактических приемов в нападении и защите.			1		Уметь в игре применять технический прием в нападении. Корректировать личные действия	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

88	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжок в длину с места (Выполнение норматива)		1			Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
----	---	--	---	--	--	---	-----------------------------	---

						■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
89	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег 3х10			1		Иметь представление о технике челночного бега.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
90	Развитие координационных способностей средствами			1		Уметь в игре применять технический прием в нападении.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	пионербола. Совершенствован иетехники прямого нападающего удара.							
91	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег 3х10 (Выполнение норматива)		1			Иметь представление о технике челночного бега.	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
92	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Метания малого мяча.			1		Иметь представление о технике метания малого мяча.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
93	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра			1		Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

94	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			1		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
95	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (Выполнение норматива)		1			Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
96	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.			1		Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
97	Подготовка к соревнованиям по			1		Разучивают выполнение гимнастической скамье.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комплексу ГТО.							
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

100	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.			1		Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /
101	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании	2		1		Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают образец	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

	кролем на спине					техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по		
--	-----------------	--	--	--	--	---	--	--

						совершенствованию техн икиплавания кролем на груди: — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; ■ разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; ■ выполнение плавательных		
--	--	--	--	--	--	--	--

					упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; выполняют плавание кролем на спине в полной координации.		
102	Урок соревнование			1	Уметь анализировать результат состоявшейся игры(техническую, тактическую, эмоциональную сторону).	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4 /

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. Лях В. И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Матвеев А.П. 2023 г. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://libsport.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://spo.1september.ru/urok/> <http://xn--80ablbaanka7beun6ae4de9e.xn--p1ai/fizkultura.html> <http://www.fizkult-ura.ru/>