# 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» <u>08</u> 2025 г.
Руководитель ШМО

\_\_\_\_ Верник С.В. (ФИО) ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР — Синельникова С.Н.

13» alegema 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО Дироктор ОО

Маряскина О.В.

Приказ № 25% от « 29» 08 2025 г.



## 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), в 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 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 оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения действий, группу исполнение искусственно объединяют ту которых c стандартизировано соответствии Единой всесоюзной спортивной В 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 развить.

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 обучающихся сенситивных периодов развития начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костномышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические необходимые действия, качества, осваиваются двигательные 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

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

Важное значение в освоении программы 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 духовно-нравственному воспитанию содействуют Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные ознакомления с туристическими задания. спортивными Для физической программе ПО культуре 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 последовательности систематичности И 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 логически должен разделен на завершенные быть теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. отдельные физические Повторяются не только упражнения, 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 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 И доступности индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания При реализации обучающихся. возможностям принципа 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.

предполагает Принцип осознанности и активности осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и упражнений последовательность выполнения техники упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений 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).

физической культуры состоит в формировании физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях ДЛЯ укрепления здоровья освоении упражнений (физического, социального и психологического), основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, здоровьесберегающую овладение умениями организовывать 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 формирование здоровья воспитание, 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;

преемственность 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 4 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.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («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, со 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»).

Партерная 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 («коромысло»), 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.

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.

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

Организующие команды и 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.

Организующие 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 физкультминуток, 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

		Количество	часов	Электронные	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел	1. Знания о физической культуре	1			
1.1	Знания о физической культуре	10		1	https://resh.edu.ru/subject /9/
Итого	по разделу	10			
Раздел	1 2. Способы физкультурной деятельности	1	1		
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			
ФИЗИ	ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел	1 1. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность	1		
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	1 2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ			
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого	по разделу	23			
,	ЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ	99	2	6	
2 КЛА	ACC	<b>-</b>			
		Количество	часов		Электронные
<b>№</b> п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел	1 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	1 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			
ФИЗИ	<b>ГЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
Раздел	<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятел</b>	ьность			
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	т 2. Спортивно-оздоровительная деятельно	сть			
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

3 KJIA		I/ o www.oomp.o			Электронные	
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество Всего	Контрольны е работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы	
Раздел	1. Знания о физической культуре		l			
1.1	Знания о физической культуре	5		1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.2	Основы навыков плавания			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				
ФИЗИ	ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел	<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятель</b>	ность				
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	и 2. Спортивно-оздоровительная деятельнос	ТЬ				
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			
,	ЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ	102	3	6	

# 4 КЛАСС

		Количество ч	асов		Электронные
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольны е работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1	. Знания о физической культуре				
1.1 Знания о физической культуре		9		1	https://resh.edu.ru/subject /9/
Итого п	р разделу	9			
Раздел 2	2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			https://resh.edu.ru/subject /9/
Итого п	р разделу	15			
ФИЗИЧ	ЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1	. Физкультурно-оздоровительная деятель	ность			
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/
Итого по	разделу	38			
	2. Спортивно-оздоровительная деятельност	Ъ	1		
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 гимнатстических 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	р разделу	40			
ОБЩЕЕ ПРОГР <i>А</i>	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ММЕ	102	6	3	

# Поурочное планирование 1 класс

		]	Раздел - Спорті	ивно- озд	орови	гельная физическая культура.	Модуль «Лёгкая	
	T	1				атлетика»(9 ч.)		
$N_{\underline{0}}$	Тема		К		Да	Вид деятельности	Виды, формы	Электронные
	урока		0		та	на уроке	контроля	образовательные
			Л					ресурсы
			-					
			В					
			O					
			Ч					
			a					
			c					
			0					
			В					
		все	Контроль	Прак				
		го	ные	тиче				
		10	работы	ские				
			раооты	рабо				
				ты				
1	Организа			ты 1		Здоровье-	(устный	https://infourok.ru/organizaci
1	Ционно-			1		-	\ <b>•</b>	onnometodicheskie-
	·					<b>ориентированная</b>	опрос, зачет,	<u>trebovaniya-na-urokah-</u>
	методически					Организационные	выполнение	
	е указания					команды. Правила	нормативов)	fizicheskoy-kulturi-
						поведения в спортивном		<u>2136584.html</u>
						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		

			,	1	команды.		
			,	1		 	
				1			1
			,	1		 	1
			,	1			1
			,	1			1
			,	1			1
				1			1
2	Равномерная		1	 	Здоровье-	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/less
	ходьба и		,	1	ориентированная	·	on/7146/conspect/262581/
			,	1			1
	равномерный		,	1	Тема «Равномерное		1
2	бег.	<del>                                     </del>	 1	'	передвижение в		1. ( ) = 1 // = -1 = -1 = -1 = -1 = -1 = -1 =
3	Равномерная ходьба и		1	1	ходьбе и беге» (объяснение учителя,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/less on/7146/conspect/262581/
	ходьоа и		,	1	(объяснение учителя,		011/1140/C011spec//202301/
	равномерный		,	1	рисунки,		1
	бег.		,	1	видеоматериалы):		1
			,	1	■ обучаются		1
			,	1	равномерной		1
			,	1	ходьбе		1
			,	1	в колоне по одному с		1
			,	1	использованием		1
			,	1	лидера (передвижение учителя);		1
			,	1	у птели); ■ обучаются		1
			,	1	равномерной		1
			,	1	ходьбе		1
			,	1	в колонне по одному с		1
			,	1	изменением		1
			,	1	скорости		1
			,	1	передвиж		1
			,	1	ения с		1
ļ			,	1	использованием		1
			,	1	метронома; ■ обучаются		1

раввомерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);  вобучаются ранимосрному бету в колонне по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бету колонне по одному с скоростью;  вобучаются равномерном у бету колонне по одному с скоростью;  побучаются равномерному бету в колонне по одному с одному с одному бету в колонне по одному с разной скоростью передвижения с инспользованием лидера;  побучаются равномерному бету в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  обучаются равномерному бету в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  обучаются равномерному бету в колонне по одному в чередовании с равномерному бету в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).				i
именением скорости передвижения (по комаще);  ■ 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 скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бету в колоше по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бету в колоше по одному в чередвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бету в колоше по одному в чередвижения одному в чередовании с равномерному бету в колоные по одному в чередовании с равномерному бету в колоные по одному в чередовании с равномерному бету в колоные по одному в чередовании с равномерному бето в колоные по одному в чередовании с равномерному бето в колоные по одному в чередовании с равномерному бето в колоные по одному в чередовании с равномерному бето в колоные по одному в чередовании с равномерному бето в колоные по одному в чередование с равномерному бето в колоные по одному в чередование с равномерному бето в колоные по одному в			ходьбе	
скорости передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колоппе по одпому с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бегу колоппе по одпому 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 передвижения по одному с разной скоростью передвижену по обучаются равномерному бегу в колоние по одному в чередювании е равномерному бегу в колонне по одному в чередювании е равномерному бегу в колонне по одному в чередювании е равномерной ходьбой (по			в колонне по одному с	
(по комашле);  ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу колонне по одному с скоростью;  ■ обучаются равномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения передовании с равномерному бегу в передовании с равномерному бегу в передовнии с равномерному бегу в передовнии с равномерной ходьбой (по			изменением	
(по комашле);  ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу колонне по одному с скоростью;  ■ обучаются равномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения передовании с равномерному бегу в передовании с равномерному бегу в передовнии с равномерному бегу в передовнии с равномерной ходьбой (по			скорости передвижения	
■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с скоростью с илдера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бегу колоше по одному с скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колоше по одному в чередовании с равномерному в сту в колоше по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по			(по команде);	
равномерному бегу в колоние по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бегу колонне по одному с скоростью; в обучаются равномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; в обучаются ранномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения (по команде); в обучаются ранномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения (по команде); в обучаются ранномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения (по команде); в обучаются ранномерному бегу в колоние по одному в чередовании с ранномерному в от р колоние по одному в чередовании с ранномерному бегу в колоние по одному в				
бегу в колошие по одному с скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у колопне по одному с скоростью; в обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростыю передвижения с использованием лидера; вобучаются равномерному бегу в колонне по одному с разпой скоростью передвижения (по колонне по одному с разпой скоростью передвижения (по команде); в обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разпой скоростью передвижения (по команде); в обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерному в с разномерному в с разномерной ходьбой (по				
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 разпой скоростью передвижения с использованием лидера; ■ 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 равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по			бегу в	
скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерном у бегу колонне по одному с скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колоппе по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колоппе по одному с разной скоростью передвижения (с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колоппе по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колопне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
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 колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерному в чередовании с равномерной ходьбой (по			-	
(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 с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
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 с разной скоростью передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
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 с разномерному бегу в колонне по одному с разномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерному вегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по			-	
колоние по одному с скоростью;  ■ обучаются равномерному бегу в  колоние по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  ■ обучаются равномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колоние по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колоние по одному в чередовании с равномерному в чередовании с равномерной ходьбой (по			_	
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 с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
■ 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 равномерному в чередовании с равномерной ходьбой (по			-	
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 колоне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  колоне по одному бегу в колоне по одному в чередовании с равномерном ходьбой (по				
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);  побучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
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				
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				1
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				
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				
<ul> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по</li> </ul>				
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				
колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по			•	
равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по				
чередовании с равномерной ходьбой (по				
равномерной ходьбой (по				

4	Техника высоко го и низког о старта.	1	Здоровье-ориентированная Строевые команды, разминка в движении, техника высокого и низкого старта, повторить игру «Ловишки»	с т н ь й о п р о	//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/subj ect/9/1/
6	Прыжки в длину с	1	Здоровье-ориентированная	устный опрос	https://resh.edu.ru/subj ect/9/1/
	места, толчком двумя ногами		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		

	по	верх из полуприседа на месте; с оворотом в правую и левую сторону);		
		y <u>F</u>	<u> </u>	
		спрыгивания с горки матов;  ■ обучаются прыжку в длину сместа в полной координации.		
7 Прыжок в длину и в	1	Здоровье-ориентированная	устный опрос	https://resh.edu.ru/subj ect/9/1/
высоту с прямого разбега		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		

		(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	Здоровье-ориентированная Тема «Прыжок в длину с места»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subj ect/9/1/
		(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);		
					■ обучаются		
					приземлению после		
					спрыгивания с горки матов;		
					■ обучаются прыжку в		
					длину с		
					места в полной координации.		
9	Техника	9		1	Математическая	устный	https://resh.edu.ru/subj
	челночног				Повторить строевые команды,	опрос	<u>ect/9/1/</u>
	обега 3х10				разминка в движении,		
	M				познакомить с техникой		
					челночного бега, игра		
					«Прерванные пятнашки».		
					Иметь представление о		
					технике челночного бега.		
			Мод	уль -Гимнас	тика с основами акробатики (18 ч.)		
1	Исходные			1	Здоровье-ориентированная	устный	https://resh.edu.ru/subj
0	положения в				Тема «Исходные положения в	опрос	<u>ect/9/1/</u>
	физических				физических		
	упражнениях:				упраж		
	стойки, упоры,				нениях» (использование		
	седы,				показа учителя,		
	положения лёжа.				иллюстративного		

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

12	Строевые	1			
13	упражнения: построение и перестроение в одну идве шеренги стоя на месте. Повороты направо и налево; передвижениев колонне по одному с равномерно й		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 техническихэлементов;	устный опрос  устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 / https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
14	скоростью.  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну идве шеренги стоя на месте. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.		<ul> <li>■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>■ разучивают повороты, стоя наместе (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul>	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
15 16 17	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения с мячом.	1 1 1	Здоровье-ориентированная, математическая Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют	устный опрос  устный опрос  устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1  https://resh.edu.ru/subject/9/1  https://resh.edu.ru/subject/9/1

19	Упражнения со скакалкой.  Упражнения со со скакалкой.	1	элементов;  празучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической пазучивают упражнения с мячом	устный опрос устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 / 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 илевую сторону).		
20	Акробатические упражнения: подъём туловища из положениялёжа 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. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине	устный опрос устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 / https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
24	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.		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
25	Перекаты группировке.	1	толчком двумя ногами Здоровье-ориентированная, математическая Тема: «Кувырок вперёд в	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
26	Перекаты в группировке.	1	группировке»:  ■рассматривают,  обсуждаю	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1

27	Перекаты	1 1	Т	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
21	1	1			mups.//tesn.edu.ru/subject/9/1
	в группировке.		анализируют иллюстративный	опрос	/
			образец техники выполнения		
			кувыркавперёд в группировке;		
			■описывают технику		
			выполнения		
			кувырка вперёд с выделением		
			фаз движения, выясняют		
			возможность появление 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 вгруппировке»:		
			тазад втрупппрования.  прассматривают,		
			обсуждаю		
			т		
			анализируют иллюстративный		
			образец техники выполнения		
			_		
			кувырканазад в группировке; ■описывают технику		
			_		
			выполнения		

	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-3	-Знания о физической культуре (1 ч)				

28	Понятие	1	1	Читательская	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	«физическая			Тема «Что понимается под	опрос	/
	культура» как			физической культурой»	-	
	занятия			(рассказ учителя, просмотр		
	физическими			видеофильмов и		
	упражнениями			иллюстративного материла):		
				■ 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		
				передвижениямичеловека;		
				проводят сравнение		
	1		Раздел-По	движные и спортивные игры (22 ч.)		
29	Игра		1	Тема «Подвижные игры»	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	«Ловишки»			(объяснение	опрос	/

30	Игра «Прерванные пятнашки»	1	учителя, видеоматериал):  ■ разучивают считалки для проведения совместных	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
31	Игра «Прерванные пятнашки»	1	подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
32	Игра «Гуси-лебеди»	1	играющих;  ■ разучивают игровые действия и правила	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
33	Игра «Гуси-лебеди»	1	подвижных игр, обучаются способам организации и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
34	Игра «Горелки»	1	подготовки игровых площадок;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
35	Игра «Колдунчики»	1	самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
36	Игра «Колдунчики»	1	группам); играют в разученные подвижные игры	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»					опрос	/
44	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
45	Игры « Кто быстрее схватит» «Совушка»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
46	Игра «Осада города»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
47	Игра «Осада города»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
48	Игра «Вышибалы»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
49	Игра «Вышибалы»		1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
50	Игра «Вышибалы»	22	1			устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
			Раздел- Способ	бы саг	иостоятельной деятельности (1 ч	)	
51	Режим дня, правила егосоставления и соблюдения	1	1		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, испол ьзование иллюстративного материала):  ■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника ираспределяют их по часам с утра до вечера;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1

						знакомятся с таблицей		
						режима дня и		
						position Aim ii		
		<u>,                                     </u>			<u> </u>			
						правилами её оформления,		
						уточняют индивидуальные		
						мероприятия и заполняют		
						таблицу (по образцу, с		
						помощью родителей)		
Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)								
52	Связь физических	1		1		Тема «Что понимается под	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	упражнений с					физической культурой»	опрос	/
	движениями					(рассказ учителя, просмотр	1	
	животныхи					видеофильмов и		
	трудовыми					иллюстративного материала):		
	действиями					■ обсуждают рассказ		
	древнихлюдей					учителя о видах спорта и		
	древиихлюден					· ·		
						<u> </u>		
						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		
						передвижениямичеловека;		
						проводят сравнение		
Раздел-Лыжная подготовка (18 ч.)								

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

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 ма териала, видеофильмов):  ■ наблюдают и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
57	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
58	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1 /
59	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без	1	передвижения по учеоной дистанции;  ■ 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;  признаки;		
60	Повороты переступанием на лыжах без палок		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	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
62	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1	и в полной координации); ■ разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
63	Передвижение на лыжах скользящим	1	— технику передвижения скользящим шагом	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	шагом (без палок)		в полной		
64	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		координации  Иметь  углуб ленные представления о передвижения на лыжах змейкой.  Иметь  первонач альное представление о технике подъема на склон «елочкой».  Иметь  первонач альное представление о технике подъема на оклон «елочкой».  иметь  первонач альное представление о технике подъема н «полуелочкой» и спуска в основной стойке.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
65	Передвижени е на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
66	Передвижение налыжах 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	Скользящий 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- Спосо	бы самостоятельной деятельности (1 ч	ı)	
71	Режим дня, правила его составления и соблюдения			Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использ ование 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
	Т	<u> </u>	Раздел-Прикладно-	ориентированная физическая культур		
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 оправилах г препятствий.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1
74	Челночный бег 3х10	1	Иметь представление о т 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		1	Иметь первоначальное	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	полосы			представление оправилах і	опрос	/
	препятствий			препятствий.		
78	Подтягивание из		1	Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	висана высокой,			подтягивания из виса на	опрос	/
	низкой			высокой, низкой		
	перекладине.			перекладине.		
	Сгибание и			Сгибание и разгибание рук в		
	разгибаниерук в			упоре лежана полу.		
	упоре лежа на					
	полу.					
79	Подтягивание из		1	Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	висана высокой,			подтягивания из виса на	опрос	/
	низкой			высокой, низкой		
	перекладине.			перекладине.		
	Сгибание и			Сгибание и разгибание рук в		
	разгибание			упоре лежа		
	рук в упоре лежа на			на полу.		
	полу.					
80	Наклон вперед			Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	из положения			наклона впередиз положения	опрос	/
	стоя на			стоя на гимнастической		
	гимнастической			скамье.		
0.1	скамье	10		7		
81	Поднимание	10		Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	туловищаиз			подниманиютуловища из	опрос	/
	положения лежа на			положения лежа на спине.		
	спине				(0)	
00.1	II		газдел- <b>прикладно-ориент</b> т	ированная физическая культура		1,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
82	Наклон вперед			Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	из положения			наклона впередиз положения	опрос	/
	стоя на			стоя на гимнастической		
	гимнастической			скамье.		
02	скамье		1	Decrees and the control of the contr	***********	httms://moch.odv.mv/sv-biset/0/1
83	Поднимание			Разучивают выполнение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	туловищаиз			подниманию туловища из	опрос	/
	положения лежа на			положения лежа на спине.		
	спине					

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 кроткие дистанции		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.		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  ■ обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);  ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости ■ 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 невысокойскоростью;  ■ 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 с разной скоростью передвижения (по команде);  ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по		
87	Смешанное передвижение(1км)		1	команде). 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-Подвиж	кные 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,
0.1	***				видеоматериал):
91	Игра «Удочка»			1	разучивают считалки устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
					для проведения совместных опрос /
					подвижных игр; используют
92	Игра футбол			1	их при распределении устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
					игровых ролей среди опрос /
					играющих;
93	Игра футбол	4		1	разучивают игровые устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
					действия и правила опрос /
					подготовки игровых
					площадок;
					■ обучаются
					самостоя
					тельной
					организации и проведению
					подвижных
					игр (по учебным группам);
					играют в разученные
			7	0	подвижные игры
0.4	<b>T</b>			<sup>2</sup> аздел- <b>Оздо</b> р	овительная физическая культура (3 ч)
94	Личная гигиена и			1	Тема «Личная гигиена и устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
	гигиенические				гигиенические процедуры» опрос /
	процедуры				(беседа с учителем,
					использование видеофильмов
					ииллюстративного материала):
					в 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.

95	Осанка		1	Тема «Осанка человека»	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
33					=	/ //// ///////////////////////////////
	человека			(рассказ учителя с	опрос	/
				использованием фотографий,		
				рисунков, видеоматериала):		
				в 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).		
96	Утренняя зарядка	3	1	Тема «Утренняя зарядка	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	И			физкультминутки в	опрос	/
	физкультминут			режиме	1	,
	ки в режиме дня			дня		
	школьника			школьника» (рассказ		
				учителя,		
				использование		
				видеоф		
				ильмов, иллюстративного		
				материала):		
				■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке		
				как комплексе физических		
				упражнений,		
				еёпредназначении		
				<ul><li>устанавливают</li></ul>		
				положительную связь между		
				физкультминутками и		

					предупреждением утомления		
					во время учебной		
					деятельности, приводят		
					примеры её планирования в		
					режиме учебного дня;		
					<ul><li>разучивают</li></ul>		
					комплексы		
					физкультминуток в		
					положении сидя и стоя на		
					месте (упражнения на		
					усиление активности		
					дыха¬ния, 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		
<u> </u>		Рордол (	Эпортивио ост	Ononia	Восстановления организма) гельная физическая культура. <b>Моду</b>	ин и Пориод	
		газдел - С	люртивно- озд ——	оровит	атлетика»(3 ч.)		
97	Техника		1		Челночный бег 3х10м,	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/1
	челночного					опрос	/

	бега 3х10 м			«Прерванные пятнашки»
98	Метания малого		1	Метания малого мяча в устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
	мяча в			цель Иметь опрос /
	цель			представление о технике
				метания
				малого мяча на точность.
99	Итоговое	3	1	Иметь представление о устный https://resh.edu.ru/subject/9/1
	метания			тестировании опрос /
	малого мяча в			метания малого мяча на
	цель			точность.

## Поурочное планирование 2 класс

			Раздел	л - Спортивно- оз		льная физическая культ	ура. <b>Модуль «Лёгк</b> а	ая
					a	тлетика»(9 ч.)		
Nº	Тема		Кол-і	во часов	Д	Вид	Вид	Электронные
	урока	В	Контрол	Практи	a	деятел	ы,	образовательные ресурсы
		С	ьные	ческие	Т	ьности	фор	
		е	работы	работы	a	на	МЫ	
		Г				уроке	контр	
		0					оля	
1	Организаци			1		Читательская.	(устн	
	онно-					Организационн	ый	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	методическ					ые команды.	опр	
	ие указания.					П	oc,	
	Правила					равила	заче	
	поведения					поведения	Е Т,	
	на занятиях					Тема	выполн	
	лёгкой					«Пр	ение	
	атлетикой.					авила	нормат	
						поведения на	ивов)	
						занятияхлёгкой		
						атле		
						тикой»(учебный		
						диа		
						лог,		
						иллюстративны		
						й материал,		
						видеоролик):		
<u>                                      </u>						■ изучают		

	передвижение
	в ходьбе и беге»
	(объяснение учителя,
	рисунки,
	видеоматериалы):
	видеоматериалыу. ■ обучаются
	равномерной ходьбе
	вколоне по одному с
	использованием
	лидера
	(передвижение
	учителя);
	■ обучаются
	равномерной ходьбе
	вколонне по одному с
	изменением скорости
	передвижения
	С
	использованием
	метронома;
	■ обучаются
	равномерной ходьбе
	вколонне по одному с
	изменением скорости
	передвижения
	(покоманде);
	■ обучаются
	равномерному бегу в
	колонне по одному с
	невысокой скоростью
	С 4600 п. 2002 и 40
	использование
	млидера
	(передвижение
	учителя);
	обучаются
	равномерному бегу в колонне по одному с

обучаются

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

ки,видеоролик):

■ наблюдают образцы

			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	Разнообразн	1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	ыесложно-		Тема «Прыжок в	й	
	координированны		высоту с прямого	опрос	
	е прыжки толчком		разбега» (рассказ и		
	одной ногой и		образец		
	двумяногами с	,	учите		
	МАСТЭ В ПВИМАЦИИ		ла рисунки		

места, в движении в разных ля, рисунки, видеоролик):

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

					мишени).		
9	Броски малого мячав неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. (Выполнение нормативаметание)	9	1		Математическая Тема «Броски мяча внеподвижную мишень» (рассказ и ■ разучивают упражнения в броскахмалого и 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
				 Модуль -	 -Гимнастика с основами акроба	тики (18 ч.)	
10	Правила поведенияна занятиях гимнастикой и акробатикой.			1	Читательская Тема «Прави ла поведения на уроках гимнастики иллюстративн ыйматериал, видеоролики): ■разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробати ки,знакомятся о	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

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

			поворотам направо		
			и налево в колонне		
			по одному,		
			стоя на месте в		
			одну шеренгу по		
			команде		
			«Класс, направо!»,		
			«Класс, налево!»		
			(по фазам движения		
			и полной		
			координации);		
			■обучаются		
			поворотам по		
			команде		
			«Класс,		
			направо!		
			»,		
			″, «Класс,		
			налево!»		
			Hanebo:"		
			при движении в		
			колоннепо одному;		
			■обучаются		
			передвижению		
			И		
			изменяюще		
			йсяскоростью;		
			■обучаются		
			передвижению		
			скорости		
			передвижения по		
			«Шире шаг!»,		
			«Короче шаг!»,		
			«Чашешаг!», «Реже		
	_		шаг!».		
13	Прыжки со	1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
	скакалкойна двух		Тема «Упражнения	Й	
	ногах и		сгимнастической	опрос	
	поочерёдно на		скакалкой» (рассказ		
	правой и левой		и образец		

выполнения

ногена месте.

	на двух ногах и поочерёдно на		иллюстративн ыйматериал):	опрос	
	правой и левой ноге		■ разучивают		
4.5	на месте.	4	вращение	2	huse Harden Land 1972
15	Прыжки со скакалкой	1	скакалки,	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	на двух ногах и поочерёдно на		сложенной		
	правой и левой ноге		вдвое,		
	на месте.		поочерёдно правой илевой		
	(Зачет-прыжки через				
	скакалку)		рукой		
	Скакалкуј		соответственно	1	
			в разучивают		
			прыжки на двух		
			ногах через		
			скакал ку, лежащую на		
			полу, с поворотом		
			кругом;		
			■ разучивают		
			прыжки		
			че		
			резскакалку на двух		
			ногах на месте (в		
			полной		
			координации).		
16	Упражнения с	1	Математическая,	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	гимнастическим	_	Здоровье-	опрос	
	мячом:		ориентированная	'	
	подбрасывание,		тема «Упражнения		
	перекаты, повороты		сгимнастическим		
	и наклоны с мячом		мячом» (рассказ	ų l	
	В		■ разучивают		
	руках.		подбрасывание	v l	
17	Упражнения с	1	■ обучаются	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	гимнастически		перебрасыванию	й	
	M		мяча с одной руки	опрос	
	мячом:		на другую, на		
	подбрасывание,		месте и		
	перекаты, повороты			•	

перекаты, повороты и наклоны с мячом вруках.

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

галоп, наблюдают

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

				обязательн		
				ым		
				комплексом		
				упражнений перед		
				занятиями		
				физической		
				культурой;		
				■ наблюдают		
				завыполнением		
				образцаразминки,		
				уточняют		
				последовательность		
				1		
				упражнений и		
				ихдозировку;		
				■ записывают и		
				упражнения		
				разминки и		
				выполняют их в		
				целостной		
				комбинации		
				(упражнения для		
				шеи; плеч; рук;		
				туловища; ног,		
				голеностопного		
				сустава).		
21	Группировки.		1 1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Перекаты в			Разучивают	й	
	группировке			группировки	опрос	
				и		
				перекаты в		
				группировке.		
22	Группировки.	1		Математическая	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Перекаты в			Разучивают		
	группировке			группировки		
				'' '		
	(зачет-перекаты			и		
	вгруппировке)			перекаты в		
	[- ][]		1	группировке.		1
23	Стойка на лопатках,		1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
_5	«MOCT»		-	Разучивают	й	/
	noor#			i asy iribaloi	71	1

					лопатках и «моста».		
25	Стойка на		1		Математическая	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	лопатках,				Разучивают		
	«мост»				техн		
	(Зачет стойка				икувыполнения		
	на				стойки на		
	лопатках и				лопатках и «моста».		
	«мост»)						
26	Техника			1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	выполнения				Разучивают	й	
	кувырка вперед				техн	опрос	
					икувыполняется		
					кувырок		
	_				вперед.		
27	Техника			1	Математическая	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	выполнения				Разучивают	Й	
	кувырка				техн	опрос	
	вперед.				икувыполняется		
					кувырок		
					вперед.	(4.)	
	l		Ι		n-Знания о физической культур		
28	История	1		1	<b>Читательская</b>	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	подвижных игр и				Тема	Й	
	соревнований у				«Исто	опрос	
	древних народов				рия подвижных игр		
					и соревнований у	<b>y</b>	
					(рассказ		
					учите		
					ля,рисунки,		
					видеоролики):		
					■ обсуждают		
					рассказ учителя с		
					приводят примеры		
					изчисла освоенных		
					игр;		
					<b>■</b> обсуждают		
		1			рассказ учителя с	۱	
					paccinas y infection c	1	

			появлением правил и судей, контролирующих ихвыполнение; привод ятпримеры современных спортивных соревнований и		
		 Раздел- <b>Под</b>	вижные и спортивные игры	ы (17 ч.)	
29	Игра «Ловишки»	1	Тема «Подвижные игры» (диалог с	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Игра «Перестрелка»	1	учителем, образцы техническихдействий,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Игра «Прерванные пятнашки»	1	иллюстративный материал,	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Игра «Гуси-лебеди»	1	видеоролики): ■ наблюдают и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Игра «Перестрелка»	1	выполнения; ■разучивают	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Игра «Горелки»	1	технические действия игры	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Игра «Колдунчики»	1	баскетб ол(работа в парах и	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Игра «Колдунчики»	1	группах); ■разучивают правила	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Игры «Салки», «Мышеловка»	1	подвижных игр с элементами	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Игры «Салки», «Мышеловка»	1	баскетбола	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Игра « Салки с домиками»	1	— знакомятся с	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/

лапта»порганизуютпорос43 Игра «Охотник и зайцы»1 исамостоятельноустный опрос				мест	опрос	
43	42		1		1 '	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Зайцы»   Мигры « Кто быстрее схватит» «Совушка»   1   1   1   1   1   1   1   1   1	43		1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
быстрее скватит» «Совушка»  45  Мгры « Кто быстреескратит» «Совушка»  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		исамостоятельно	1	
М проведени и устны й подвижных игр с техническими действиями игры футбол двыдовать и угоннют способы их выполнения; ■разучивают технические действиям игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают подвижных игр с технические действиям игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают подвижных игр с технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают подвижных игр салементы и угоннют способы их выполнения; ■разучивают подвижных игр салементым игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают подвижных игр салементами футболам знакомятся сособенностями вибора и подготовки и выбора и подготовки и подвол и подвол и подвол и подготовки и подвол и подвол и подвол и подвол и подготовки и выбора и подготовки и подвол и подвол и подготовки и выбора и подготовки и выбора и подготовки и подвол и подвол и подготовки и подвол и подвол и подготовки и подвол и подготовки и подвол и подвол и подвол и подвол и подготовки и подвол и подготовки и подвол и подво	44	Игры « Кто	1		устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45 быстрессматит» «Совушка»  46 быстресскатит» «Совушка»  47 быстресскатит» «Совушка»  48 быстресскатит» «Совушка»  49 быстресскатит» «Совушка»  40 действиями  40 действиями  41 действиями  42 действиями  43 действиями  44 действиями  45 действиями  46 действия  47 действия  48 действия  49 действия  40 действия		I I			опрос	
45 Игры « Кто быстресскватит» «Совушка»  1						
быстреесхватит» «Совушка»  Гразученных 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 впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футбол и знакоматся сособенностями выбора и подитияных игр сэлементами футбол и знакоматся сособенностями выбора и подготовки	45					hu // h /- h /0/2/
«Совушка»  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 впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомится сособенностями выбора и подготовки	45	- I			1 '	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
техническими действиями игр ыбаскестбол; ■наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакоматся соссбенностями выбора и подготовки		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
игр ыбаскетбол; ■наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр слементами футболаи знакоматся сособенностями выбора и подготовки		«Совушка»				
игр ыбаскетбол; ■наблюдают и анализируют образцы технических действий фигры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнемия; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сдажентами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки					C	
ыбаскетбол; ■наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточяют способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и гурппах); ■разучивают правила подвижных игр слементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
и анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
анализируют образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки				<b>■</b> наблюдают		
образцы технических действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся с сособенностями выбора и подготовки				И		
действий игры футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки				анализируют		
футбол , выделяют трудные элементы и уточняют способы  их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки				образцы технических		
разучивают трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
элементы и уточняют способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки				футбол		
способы их выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
выполнения; ■разучивают технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
<ul> <li>■ разучивают         технические действия         игры футбол (работа         впарах и группах);</li> <li>■ разучивают         правила         подвижных игр         сэлементами         футболаи         знакомятся         сособенностями         выбора и подготовки</li> </ul>						
технические действия игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
игры футбол (работа впарах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
впарах и группах);  ■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
■ разучивают правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
правила подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
подвижных игр сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
сэлементами футболаи знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
футболаи  знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
знакомятся сособенностями выбора и подготовки						
сособенностями выбора и подготовки						
выбора и подготовки						
	l		I I		1	

■ организуют

					действиями		
					деиствилми иг		
					рыфутбол;		
					наблюдают и	1	
					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;		
					<b>■</b> разучивают		
					подвижные игры на		
					развитие равновесия		
					и участвуют в	3	
					совместной		
					их		
					организации и		
	1	•	Раздел- Спос	обы сал	мостоятельной деятельн	юсти (2 ч)	
46	Физическое		1		Тема «Физическое	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	развитие				развитие»	й	
	passessisses				(объяснение и	опро	
					наблюдение за		
					■ знакомятся с	1	
					понятием		
					«физическое		
					развитие» и	1	
					основными		
					показателями		
					физического		
					развития (длина и		
					масса тела, форма		
					осанки);		
					осанки <i>ј,</i> наблюдают		
					паолюдают		

_							
					образцами способов		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
					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);		
					<b>■</b> составляют таблицу		
					наблюдения		
					зафизическим		
					развитием и проводят		
					измерение		
					его		
					показателей в конце		
					каждой		
					учебно		
					й		
					четверти (триместра).		
47	Дневник	2		1	Тема	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	наблюдений по				«Дневни	й	
	физической				кнаблюдений	опрос	
	культуре				по		
					физической культуре»		
					(учебный диалог с		
					использованием		
					образца		
					учителя		
					,иллюстративного		
					материала, таблиц и		
I	I	I	1		рисунков):		
					в знакомятся с		
					■ SHOWNICH C		

образцом

таблицы

			u dualing chiax nanoced		
			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 <b>-Оз</b> ,	цоровительная физическая кул	ьтура (2 ч)	
48	Закаливание	1	Тема «Закаливание	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	организма		организма» (рассказ	й	
	обтиранием.		учителя с	опрос	
			использованием		
			иллюстративного		
			материала и		
			видеороликов):		
			■ знакомятся с		
			влиянием закаливания		
			при помощи		
			обтирания на		
			укрепление здоровья,		
			с правилами		
			проведения		
			закаливающей		

процедуры;
■ рассматрива
ЮТ
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—
поочерёдн
ое обтирание
каждой ноги (от
пальцев ступни к
бёдрам);

5 — растирание тела сухим полотенцем

	физкультминутки				зарядки»		
	длязанятий в				(самостоятельная		
	домашних				работа,		
	условиях				иллюстративный		
					материал,		
					видеоролик):		
					составляют		
					индивидуальный		
					комплекс		
					утренней		
					зарядки по правилам		
					из		
					предлагаемы		
					хупражнений,		
					определяют		
					и		
					х последовательности		
					идозировки		
					(упражнения		
					на		
					пробуждение		
					мышц		
					;усиление дыхания и		
					кровообращения;		
					включение в работу		
					мышц рук, туловища,		
					спины, живота и ног;		
					восстановление		
					дыхания)		
				здел- <b>З</b> н	нания о физической культур		
50	Зарождени	1	1		Тема «Зарождение	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	e				Олимпийских игр»	Й	
	Олимпийских				(рассказ учителя на	опрос	
	игр				примере мифа о		
					древнегреческом		
					герое		
					Геракле		
					,рисунки,		
					видеоролики):		
					<b>■</b> обсуждают		

рассказ

					спортивны		
					x .		
					состязаний;		
					готовят небольшие		
					сообщения		
					опроведении		
					современных		
					Олимпийских игр		
					вМоскве		
					И		
					Сочи		
					домашняя		
					работ		
					аучащихся)		
				 Разле	гаучащился) ел- <b>Лыжная подготовка (18 ч</b>	ч.)	1
51	Правила		1	. 5540	Тема	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	поведенияна		_		«Правил	й	The polytresine during subjects of 27
	занятиях лыжной				аповедения на	опро	
	подготовкой,				занятияхлыжной	C	
	передвижение				подготовкой»		
	двухшажным				(учебный		
	попеременн				диалог,		
	ымходом				иллюстративный		
					материал,		
					видеоролик):		
					повторяют		
					правила		
					подбора		
					одежды и знакомятся		
					C		
					правилам		
					и подготовки		
					инвентаря для занятий		
					лыжнойподготовкой;		
					■ изучают		
					правила поведения		
					при передвижении по		
1 1	I I	1		I	лыжной трассе и	I	I
					выполняют их во		

время

			приводят примеры.		
52	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	Тема «Передвижениена лы жах двухшажным попеременным	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременн ымходом		ходом» (рассказ и видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременн ымходом		элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и празучива ют имитационные упражнения вдвухшажным попеременным ходом(скользящие передвижения безлыжных палок); передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в	ў опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

ой координации);

выполняют

	1 1			Г	
			передвижен		
			ие		
			двухшажным		
			попеременным		
			ходом с		
			равномерн		
			ойскоростью		
			передвижения.		
55	Спуск с	1	Тема «Спуски и	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	небольшого		подъёмы на лыжах»	Й	
	склона в основной		(рассказ и образец	опро	
	стойке.		учителя,	С	
56	Спуск с	1	иллюстративн	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	небольшого		ыйматериал,	Й	
	склона в основной		видеоролики):	опро	
	стойке.		■ наблюдают	С	
57	Спуск с	1	образец	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	небольшого		спуск	Й	
	склона в основной		а учителя с	опро	
	стойке.		небольшого пологого	С	
			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		
l			образец		
•		ı	TOVILIAN	•	•

техник

подъёма лесенкой

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

				1	1
			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 времяпадения		
			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	1	Тема «Передвижение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	лыжах:		на лыжах	опрос	
		1			<u> </u>

	передвижение		двухшажным		
	двухшажным		попеременным ходом»		
	попеременным		(рассказ и		
	ходом		образец учителя,		
62	Упражнения на	1	иллюстративный	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
02	лыжах:	1	материал,	опрос	intips.//resin.edu.ru/subject/9/2/
			видеоролики):	Olipoc	
	передвижение				
	двухшажным		■ наблюдают и		
	попеременным		анализируют образец		
	ходом		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);		
			<b>■</b> разучивают		
			передвижение		
			двухшажным		
			попеременным ходом		
			(по фазам движения и в		
			полной		
			координации);		
			выполняют		
			передвижение		
			двухшажным		
			попеременным ходом		

	с равномерной скоростью передвижения.		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63 Спуск с небольшого склона в основной стойке.	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		
				безлыж 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;		
				подъём на лыжах		
				лесенкой		
				на небольшом		
				пологом склоне (по		
				фазам движения и в		
				полной		
				координации).		
64	Торможение		1	Тема	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	лыжными палками			«Торможение	опрос	
	ипадением на бок			лыжными палками и	·	
	• •			падением на бок»		
				(рассказ и образец		
				учителя,		
				иллюстративн		
				ыйматериал,		
				видеоролики):		
				■ наблюдают и		
				анализируют		
				образец техники		
				торможения		
				палками во время		
'		1	1	передвижения		ı
				по учебной		

трассе,

разучивают технику торможения палками пр И передвижении П оучебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение П окоманде учителя); наблюдают 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); разучиваю тторможение падением на бок при передвижении Н алыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона

Упражнения на 1 Тема «Передвижение устны https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/

65

	ходом		образец		
66	Упражнения на	1	учителя	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	лыжах:	_	,иллюстративный	й	, ,,,,
	передвижение		материал,	опрос	
	двухшажным		видеоролики):	' -	
	попеременн		■ наблюдают и		
	ымходом		анализируют образец		
			учителя, выделяют		
			основные элементы		
			передвижения		
			двухшажным		
			попеременным		
			ходом, сравнивают их		
			с элементами		
			скользящего		
			иступающего шага;		
			<b>■</b> разучиваю		
			тимитационные		
			упражнения		
			впередвижении		
			двухшажным		
			попеременным ходом		
			(скользящие		
			передвижения		
			бе		
			злыжных палок);		
			<b>■</b> разучиваю		
			тпередвижение		
			двухшажным		
			попеременным ходом		
			(по фазам движения и		
			В		
			полно		
			й		
			координации)		
			;выполняют		
			передвижени		
			едвухшажным		
			попеременным ходом		

67	Спуск с	1	Тема «Спуски и	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	небольшогосклона		подъёмы на лыжах»	й	
	в основной стойке.		(рассказ и образец	опро	
			учителя,	С	
			иллюстративн		
			ыйматериал,		
			видеоролики):		
			<b>■</b> наблюдают		
			образец		
			спус		
			ка учителя с		
			небольшого		
			пологого склона в		
			основной		
			стой		
			ке,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		
			1		
			техник		
			И		
			подъёма лесенкой		
			учителем,		
			анализируют и		
			■ обучают		

имитационным упражнениям

				лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и		
				без палок);		
				оез палоку, ■ обучаю		
				тся		
				передвижению		
				приставным шагом		
				по пологому склону		
				без лыж с лыжными		
				палками;		
				■ разучивают		
				подъём на лыжах		
				лесенкой		
				_		
				на небольшом		
				пологом склоне (по		
				фазамдвижения и в		
				полной координации).		
68	Торможение	18	1	Тема «Торможение	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	лыжными	10		лыжными палками и	й	The poly ites in each ay subject of 27
	палками и			падением на бок»	опрос	
	падением на бок			(рассказ и образец	'	
				учителя,		
				иллюстративн		
				ыйматериал,		
				видеоролики):		
				■ наблюдают и		
				анализируют		
				образец техники		
				торможения		
				палками во время		
				передвижения по учебной		
				трассе,		
				обращают внимание		
		L		 из расстояние	<u> </u>	

на расстояние между впереди и сзади идущими

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

материал,

				■знакомятся с		
				понятием		
				«физические		
				качества»,		
				рассматривают		
				физические качества		
				как		
				способност		
				ь человека выполнять		
				физические		
				упражнения,		
				жизненно		
				важны		
				едвигательные,		
				спортивные		
				3.13   3.13.13.13		
				итрудовые действия;		
				<b>■</b> устанавливают		
				положительную связь		
				между		
				развитие		
				м физических качеств		
				и укреплением		
				здоровья человека.		
70	Сила как	2	1	Тема «Сила	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	физическое			как	й	
	качество.			физическое качество»	опрос	
	Быстрота как			(рассказ и образец		
	физическое			действий		
	качество.			учителя,		
				иллюстративный		
				материал,		
				видеоролики):		
				■знакомятся		
				с понятием		
				«сила»,		
				рассматривают силу		
				рассматривают силу		

как

физическо е качество человека и

_	
	<b>■</b> разучивают
	упражнения
	на
	развитие
	СИ
	лы основных
	мышечных групп
	(рук, ног, спины и
	брюшного пресса);
	<b>■</b> наблюдают за
	измерения силы с
	помощью тестового
	упражнения
	(прыжок в длину с
	места толчкомдвумя
	ногами);
	обучаются навыку
	измерения
	результатов
	выполнения
	тестовогоупражнения
	(в парах);
	<b>■</b> составляют
	таблицу
	наблюдений
	3a
	развитием
	физических
	качеств,
	проводят
	измерение
	показателей силы в
	приросты
	результатов.Тема
	«Быстрота
	как
	физическое
L	качество»(рассказ
	 M officer

и образец действий учителя,

_				
		быстроту		
		к		
		ак физическое		
		качество человека,		
		анализируют		
		факторы, от которых		
		зависит проявление		
		быстроты (быстрота		
		реакции, скорость		
		движения);		
		<b>■</b> разучивают		
		упражнения		
		упражнения		
		на развитие		
		на развитие быстроты (скорость		
		реакции,		
		скорость		
		бе		
		га, скорость		
		движения		
		основными		
		звеньямитела);		
		<b>■</b> наблюдают		
		запроцедурой		
		измерения		
		быстроты спомощью		
		те		
		ста падающей		
		линейки;		
		■ обучаются		
		навыку измерения		
		результатов		
		выполнения		
		тестового		
		упражнения (работа		
		впарах);		
		проводят измерение		
		показателей		
	1	 быстроты в конце	1	

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):	Устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Прыжок в длину сместа (Выполнение норматива)		■ знакомятся с фазы полёта; измерение результатапосле приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумяногами (прыжки вверхиз по после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с координации.	выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Челночный бег	1	Иметь представление о технике челночного бега.	устны й 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 покомплексу ГТО. Метания малого мяча (Выполнение норматива)	1		Выполнение норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Преодоление полосы препятствий	1	Иметь первоначальное представление оправилах прохождения полосы препятствий.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подтягивание извиса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа на полу.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подтягивание извиса на высокой, низкой	1	Разучивают выполнение подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибаниерук в упоре	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

перекладине.

Сгибание и разгибание рук в лежа на полу.

	комплексу ГТО.				вперед из положения		
	Наклон вперед				стоя		
	из положения				н		
	стоя на				a		
	гимнастической				гимнастической		
	скамье				скамье.		
			Раздел-Прикла	дно-о	риентированная физическа	я культура (15 ч)	
80	Подготовка к		1		Разучивают	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям				выполнение наклона	й	
	покомплексу				вперед из положения	опрос	
	ГТО. Наклон				стоя		
	вперед из				н		
	положения стоя				a		
	на				гимнастической		
	гимнастической				скамье.		
	скамье						
81	Подготовка к	1				Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям					e	
	покомплексу					норматива	
	ГТО. Наклон						
	вперед из						
	положения стоя						
	на						
	гимнастической						
	скамье						
	(Выполнение						
	норматива)						
82	Подготовка к		1		Разучивают	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям				выполнение	й	
	покомплексу				подниманию	опрос	
	ГТО.				туловища		
	Поднимание				И		
	туловища из				з положения лежа на		
	положения лежа				спине.		
	наспине						
83	Подготовка к	1				Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям					e	
	покомплексу					норматива	
	- FTA		1		t	1	1

ГТО.

Поднимание туловища из

						1.1. // 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
84	Техника		1	Строевые команды,	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	высокого и			разминка в	Й	
	низкого			движении, техника	опрос	
	старта.			высокого и низкого		
				стар		
				та,повторить		
				игру		
				«Ловишки»		
85	Подготовка к		1	Тема «Подготовка н	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям			нормативных	й	
	покомплексу			требований	опрос	
	ГТО.			комплекса ГТО»		
	Бег на			(рассказ учителя,		
	кроткие			образцы		
	дистанции			упражнений,		
	(30м.,			видеоролики):		
	60м.)			■ знакомятся с		
86	Подготовка к	1		правилами	Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям			соревнований по	e	
	покомплексу			наблюдают	норматива	
	гто.			выполнение		
	Бег на кроткие			учителем тестовых		
	дистанции (30м.,			упражнений		
	60м.)			комплекса,		
	(Выполнение			уточняют правила их		
	норматива)			выполнения;		
				■		
				совершенств		
				ую т технику		
				тестовых		
				упражнений,		
				контролируют		
				eë		
				элементы и		
				правильность		
				выполнения		
				другими учащимися		
				/работа в парах и		

(работа в парах и группах);

■ разучивают

	I	T I		
			физической	
			подготовки	
			Д	
			лясамостоятельных	
			занятий:	
			1 — развитие	
			силы (с предметами	
			и весом	
			собственноготела);	
			2 — развитие	
			выносливости (в	
			3 — развитие	
			равновесия (в	
			4 —	
			развитие	
			координации	
			(броскималого мяча	
			в цель,	
			передвижения	
			на	
			возвышенной	
			опоре). Рефлексия:	
			демонстрация	
			прироста	
			показателей	
			физических качеств	
			к нормативным	
			требования	
			M	
			комплекса	
			ГТО	
87	Равномерная	1	Тема «Равномерное устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3,	бег.(10	_	передвижение в й	neepon, i comedan aj sabjecti si zi
	мин)		видеоматериалы): опрос	
	iviviii)		■ обучаются	
			равномерной	
			ходьбе вколоне по	
			одному с	
			одпому с	

использованием
лидера
(передвижение
учителя);
• обучаются
равномерной ходьбе
вколонне по одному с
изменением скорости
передвижения
c
использованием
метронома;
• обучаются
равномерной ходьбе
вколонне по одному с
изменением скорости
передвижения
(покоманде);
■ обучаются
равномерному бегу в
колонне по одному с
невысокой скоростью
C
использование
млидера
(передвижение
учителя);
обучаются
равномерному бегу в
колонне по одному с
невысокой скоростью;
■ обучаются
равномерному бегу в
колонне по одному с
разной скоростью
передвижения
c
использованием
лидера;

обучаются равномерному бегу в

				колонне по одному с		
				разной		
				скорость		
				ю передвижения (по		
				команде);		
				■ обучаются		
				равномерному бегу в		
				колонне по одному в		
				чередовании		
				сравномерной		
				ходьбой		
	По		1	(по команде).		https://weeh.odu.mu/ouhioet/0/2/
88	Подготовка к		1	Совершенствуют	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям по			технику	опрос	
	комплексу ГТО.			тестовы		
H	Бег на 1км.			хупражнений,		
89	Подготовка к			контролируют её	Выполнение	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	соревнованиям по			элементы и	норматива	
	комплексу ГТО.			правильность		
	Бег на 1км.			выполнения другими		
	(Выполнение			учащимися (работа в		
	норматива)			парах и группах).		
90	Подтягивание из		1	Разучивают	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	виса на высокой,			выполнение	опрос	
	низкой перекладине.			подтягивания из виса		
	Сгибание и			на высокой, низкой		
	разгибание рук в			перекладине.		
	упоре лежа на полу.			Сгибание и		
91	Подтягивание из	1		разгибаниерук в упоре	Выполнение	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	виса на высокой,			лежа на полу.	норматива	
	низкой перекладине.					
	Сгибание и					
	разгибание рук в					
	упоре лежа на полу.					
	(Выполнение					
	`норматива)					
92	Прыжок в длину с		1	Разучивают прыжок в	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	разбега			длину с разбега.	опрос	, , ,
93	Прыжок в длину с		1	данни, е разосная	устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/
23	Tipolition of Aprilling C		-		y 0.1110171	1100001, 1 10011100011 01 000 1000 1000

Прыжок в длину с 93 разбега

опрос

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

как физическое качество.

Гибкость как	учителя,
физическое	иллюстративный
качество	материал,
	видеоролики):
	■ знакомятся
	спонятием
	«выносливость»,
	рассматривают
	выносливость
	ка
	к физическое качество
	человека,
	анализируют факторы,
	от которых зависит
	проявление
	выносливости
	(потребление
	кислорода, лёгочная
	вентиляция, частота
	сердечных
	сокращений):
	■ разучивают
	упражнения
	н
	аразвитие
	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
впарах);
■ прово
дятизмерение
показателей
выносливости в
конце каждой
учебной
четверти
(триместра) и вносят
результаты в
таблицу
наблюдений за
развити
ем физических
качеств,
рассчитывают
приросты
результатов.Тема
«Гибкость
как
физическое
качество»(рассказ
и образец
действий
учителя,
иллюстративный
материал,
видеоролики):
■ знакомятся с
понятием
«гибкость»,
рассматривают
гибкость
K
ак физическое
качество человека,
анализируют
факторы, от которых

гибкости

				наблю, измеро с упражи вперёд навыку резуль выполитестов упражи впарах в ко учебно (триме резуль таблиц наблю, ем качест	ения гибкости помощью нения наклон ц; обучаются у измерения ого нения (работа к); проводят ение гибкости нце каждой ой четверти естра) и вносят втаты в цу дений за развити физических в, тывают		
				ı			
				ı			
				в ко	нце каждой		
				учебно	ой четверти		
				(триме	естра) и вносят		
				наблю			
				ı			
				l '			
				1 ' '			
99	Физические	2	1	резуль Тема	orarus.	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	качествачеловека.		1	TEMA	«Развит	й	inceps.//resinedu.ru/subject/3/2/
	Развитие			иекоог	одинации	опрос	
	координации				ний» (рассказ	1	
	движений.			иобраз			
					действи		
				йучите			
					тративн		
				ыймат			
				видеор	оолики):		
					знакомятся с		
				// กวยบั	овесие».		

«равновесие», рассматривают равновесие

анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения наразвитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки ПО разметкам); наблюдают запроцедурой измерения равновесияс помощ ью длительного удержания заданной позы в статическом режиме помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерен иярезультатов выполнения тестового упражнения (работа впарах); проводят измерение

равновесия в конце

	T		T T		,	1
				качеств,		
				рассчитывают		
				приросты		
				результатов		
		Раздел - Сп	ортивно- оздорови	ительная физическая культура <b>ч.)</b>	. Модуль «Лёгкая ат	глетика»(3
100	Челночный бег	1		Челночный бег	Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	3x10( <b>Выполнение</b>			3х10м,игра	e	, , , , ,
	норматива)			«Прерванн	норматива	
	,			ые		
				пятнашки»		
101	Прыжок в		1	Тема «Прыжок в	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	высоту с		-	высоту с прямого	й	11(cps.), 1 cs11.caa.i. a, sabjeet, 3, 2,
	прямого			разбега» (рассказ и	опрос	
	разбега			образец	onpoc	
	pasoera			1 -		
				учите		
				ля, рисунки,		
				видеоролик):		
				■наблюдают		
				образец учителя,		
				анализируют и		
				обсуждают		
				особенности		
				выполнения		
				основных фаз		
				прыжка;		
				<b>■</b> разучивают		
				прыжок в высоту с		
				небольшого разбега		
				с доставанием		
				подвешенных		
				предметов;		
				■обучаются технике		
				приземления		
				при спрыгивании с		
				горки		
				гимнастических		
				матов;		
				<b>■</b> обучаются		
				=ooy lateren		

напрыгиванию

на

ходьбой по	ходьбой	
гимнастической	п	
скамейке	0	
	гимнастической	
	скамейке» (рассказ и	
	образец	
	учител	
	я, рисунки,	
	видеоролик):	
	<b>■</b> наблюдают	
	образцы техники	
	передвижения	
	ходьбой	
	П	
	0	
	гимнастическо	
	йскамейке,	
	анализируют ис	
	разучивают	
	передвижен	
	ие	
	равномерной	
	ходьбой, руки	
	напоясе;	
	■ разучива	
	ютпередвижение	
	равномерной	
	ходьбой с наклонами	
	туловища вперёд и	
	стороны,	
	разведением ис	
	<ul><li>разучива</li></ul>	
	. , ютпередвижение	
	равномерной	
	ходьбой с	
	перешагиванием	
	через лежащие на	
	скамейке предметы	
	(кубики, набивные	
	(KYONKN, HAONBHBIE	

мячи и т. и.); ■ разучива

|--|

Nº	Тема урока		Von Boulas					
1			Кол-во часов		Дата	Вид деятельности	Виды,	Электронные образовательные
1		всего	Контрольные работы	Практические работы		на уроке	формы контроля	ресурсы
	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 возможные н егативные ситуации, связанные с невыполнением примеры.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Техника			1		Тема	устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/star

низкого старта.

номерное

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

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

	Т	I	I	
				■ выполняют прыжок в
				длину с разбега, согнув ноги в
				полной координации.
7	Беговые		1	Тема «Беговые упражнения устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	упражнения			повышенной й
	скоростной			координационной опрос
	И			сложности» (объяснение
	координационной			учителя, иллюстративный
	направленности:			материал, видеоролики):
	бег на 30 м			■ ВЫПОЛНЯЮТ
8	Беговые	1		упражнения: Выполнени https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	упражнения			1 — челночный бег 3 x 5   e
	скоростной и			м, челночный бег 4 х 5 м, норматива
	координационной			челночный бег 4 x 10 м;
	направленности:			2 — пробегание под
	бег на 30 м			гимнастической
	(Выполнение			перекладиной с наклоном
	норматива)			вперёд, с наклоном вперед-в
	порматива			сторону (высота перекладины
				на уровни груди обучающихся);
				мячи;
				4 — бег с наступаниемна
				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

				дополнительным		
				отягощением (гантелями в		
9	Броски	9	1	Тема «Броски набивного	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	набивного мяча			мяча» (объяснение и	й	
	из-за головы в			образец учителя,	опрос	
	положении сидя			иллюстративный материал,	-	
	и стоя на месте.			видеоролики):		
				наблюдают		
				выполне		
				ние образца техники		
				броска набивного мяча из-		
				за головы в положении		
				стоя и сидя, анализируют		
				особенности выполнения		
				отдельных его фаз и		
				1 11		
				элементов;		
				в 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.		
			Модул	ь -Гимнастика с основами акробати	ки (18 ч.)	
10	Правила		1	Тема «Правила поведения	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поведения на			на уроках гимнастики и	й	
	занятиях			акробатики»	опрос	
	гимнастикой			(расс		
	И			каз учителя,		
	акробатикой.			иллюстративный материал,		
				видеоролики):		
				<b>■</b> разучивают		
				правила поведения на		
				уроках гимнастики		
				n andopathing shanowated c		

и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае

				поведения		
				на уроках, приводят		
				примеры соблюдения		
				пра		
				вилповедения		
				в конкретных ситуациях.		
11	Строевые		1	Тема «Строевые команды	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	упражнени			и упражнения»	й	
	яв			(образ	опрос	
	движении			цы упражнений и команд,		
	противоходом;			видеоролики и		
	перестроении			иллюстративный материал):		
	изколонны по			<b>■</b> разучивают		
	одному в			правила выполнения		
	колоннупо три,			передвижений в колоне		
	стоя на месте и в			по одному по		
	движении.			команде		
				«Противоходом		
				нал		
				евошагом марш!»;		
				<b>■</b> 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,		
				шагоммарш!»;		
				разучивают		
				прав		
				ила перестроения из		
				колонны по одному в		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		VOTOLULY TO TOU C		

колонну по три, с поворотом в движении по команде:

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

движения левым правым боком; ■разучивают

				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
				переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шаг омпоочерёдно левым и правым боком).	
14	Передвижения по гимнастической стенке		1	Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя,  использован иеиллюстрационного материала, видеороликов):  выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шаг ом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой)  жер ди гимнастической	
				стен	

ки, удерживаясь хватом сверху зажердь на уровне груди;

					1	
				выполнении упражнения;		
				■ разучивают		
				лазанье по гимнастической		
				стенке разноимённым		
				способом на небольшую		
				высоту с последующим		
				спрыгиванием;		
				■ разучивают лазанье		
				и спуск по гимнастической		
				стенке разноимённым		
				способом на небольшую		
				высоту;		
				■ выполняют лазанье		
				и спуск по гимнастической стенке на большую		
				высоту в		
4.5				полной координации.		https://grah.adv.m./avhiat/0/2/
15	Прыжки через	1		Тема «Прыжки через	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	скакалку с			скакалку» (объяснение и	Й	
	изменяющейся			образец	опрос	
	скоростью			учите		
	вращения			ля,использование		
	на двух			иллюстрационного		
	ногах и			материала, видеороликов):		
	поочерёдно			<b>■</b> наблюдают	Ų	
	направой и			■ обучаются		
	левой ноге;			вращению сложенной		
	прыжки			вдвое скакалки		
	через скакалку			поочерёдно правой и		
	вращением			левой рукой, стоя на месте;		
	назад с			<ul><li>разучивают</li></ul>		
	равномерной			 прыжкина двух	•	
	скоростью.	 		прыжки на двух ногах		
16	Прыжки через		1	через	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	скакалку с			-	Й	
	изменяющейся				опрос	
	скоростью					
	вращения					
	H3 UB//Y HOLSA M				I.	

на двух ногах и поочерёдно на правой и

	прыжки через скакалку вращением назад сравномерной скоростью.			скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают ■ разучивают подводящие упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад сравномерной скоростью. (Зачет- прыжки через скакалку)	1		подводящие упражнения (вращение поочерё дно 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 прыжковчерез скакалку на двух ногах с вращением назад.	зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменение м положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп иполька.		1	Тема	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;
кистирук на плечах, локти в
стороны; 1 —
одновременно сгибая
левую руку и наклоняя
туловище влево, левую
рукувыпрямить вверх;
2 — принять и. и.; 3 —
одновременно сгибая
правую руку и наклоняя
туловище вправо, правую
ууковыпрямить вверх:

рукувыпрямить вверх;

<sup>4 —</sup> принять и. и.;

<sup>5)</sup> и. и.

стойка, ноги шире плеч, руки на полеч, руки на полеч;  1 — одновременно стибал правую и леум ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно стибал лечую и правую ногу, поворот налеве; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно стибал правую руку в локте и поднимал лечую руку в локте и поднимал лечую руку варех, отставить правую ногу в сторону и наилониться аправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно стибал лечуюркуя влокте и поднимал правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наилониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно стибал лечуюркуя влокте и поднимал правую руку вверх, отставить лечую ногу в сторону и наилониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на повсе; 1 — получаклон вперей, руки на повсе; 1 — получаклон вперей, 3 — наклон и вправой ноге; 2 — принять и. и.; 3 — 4 — то ме, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на повсе; 1 — наклон и вправой ноге; 2 — наклон вперей, 3 — наклон и вперей, 3 — наклон и вправой ноге; 2 — наклон вперей, 3 — наклон и вправой ноге; 4 —	
1 — одновременно сгибая правую и лееую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую и правую 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 в локте и поднимая левую ногу а сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу влерую у руку вверх, отставить и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу в локте и поднимая правую руку вверх, отставить нему орку вверх, отставить левую орку в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу 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, пропуться; 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 —	стойка, ноги шире плеч,
1 — одновременно сгибая правую и лееую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую и правую 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 в локте и поднимая левую ногу а сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу влерую у руку вверх, отставить и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу в локте и поднимая правую руку вверх, отставить нему орку вверх, отставить левую орку в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюржу 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, пропуться; 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 —	руки на поясе;
правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и, и; 3 — одмовременно сгибал левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и, и; 6) и, и, — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одмовременно сгибал правую руку в люкте и поднимал левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и, и; 3 — одмовременно сгибал левую руку влюкте и поднимал правую руку вверх, отставить правую руку вверх, отставить правую руку вверх, отставить негую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и, и; 3 — одмовременно сгибал левуюрку влюкте и поднимал правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться вляео, 4 — принять и, и; 7) и, и, — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — получаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и, и; 3 — то же, что 1—2; 8) и, и, — основная стойка, ноги шире плеч, руки на полосе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
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 левуюруку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить править и ногу в сторону и наклониться в разверх отставить левуюруку в локте и поднимая правую руку в верх, отставить левую ногу в сторону и наклониться в лево; 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 — что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон в правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 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 левуюруку влокте и поднимая правую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку влокте 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 повсе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, протитуться; 2 — принять и. и.; 3 — 4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки в ветох, протитуться; 2 — принять и. и.; 3 — 4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на повсе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге;	
— одновременно сгибая левую и правую и правую и правую 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 левуюруку влокте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться вправо; 7) и и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку влокте 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 — получаклон вперёд, руки вверх, отставить левую ногу с 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 —	
левую и правую ногу, поворот малево; 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 левуюруку влокте и поднимая правую руку вверх, отставить левую 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 —	
поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в лохте и поднимая левую руку вверх, отставить правую могу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку в лохте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, моги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3 — о же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 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	
принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку вмерх от поднимая левую руку вмерх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2— принять и. и.; 3— одновременно сгибая левуюруку в локте и поднимая правую руку вмерх, отставить и. и.; 3— одновременно сгибая левуюруку в локте и поднимая правую руку вмерх, 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 вмерх, 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 и преч, руки на поясе; 1— наклон к правой ноге; 2— наклон к правой ноге; 2— наклон к правой ноге; 2— наклон вперёд, 3—	
6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно стибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку влокте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку влокте 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, протнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку вверх, отставить правую ного верх, отставить верх, отставить верх, отставить верх, отставить верх, отставить левую руку вверх, отставить левую ного в сторону и наклониться влево, 4 — принять и. и.;  7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — получаялон 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 к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге;	
— одновременно стибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно стибая левуюруку влокте и поднимая правую ногу в сторону и наклониться вврех, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — получаклон вперёд, руки вверх, протнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон вперёд, от ток в стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влаево; 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 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон в перёд, 3 —	
поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку 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 к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку 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, прогнуста; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон в прей плеч, руки на поясе; 1 — наклон в правой ноге; 2 — наклон в правой ноге; 2 — наклон в правой ноге; 2 — наклон в перёд, 3 —	
ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку 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 к правой ноге; 2 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
наклониться вправо; 2— принять и. и.; 3— одновременно стибая левуюруку 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 в перёд, руки в поясе; 1— наклон к правой ноге; 2— наклон в перёд, 3—	
принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левуюруку 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 к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
одновременно сгибая левуюруку влокте 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 к правой ноге;	
левуюруку 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 в вперёд, 3 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
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 —	
что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1— наклон к правой ноге; 2— наклон вперёд, 3—	
руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 —	
2 — наклон вперёд, 3 —	
— наклон вперёд, 3 —	

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 иг
■ ВЫПОЛНЯЮТ
танецгалоп в полной
координации под

координации под музыкальное сопровождение (в парах);

	,				
			движениями танца галоп;		
			<b>■</b> 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		
			сгибаетсяв колене;		
			4 — подскок на левой		
			ноге, правая нога		
			выпрямляется вперёд-		
			книзу;		
			танец танец танец		
			полька в полной		
			координации с		
			музыкальным		
			, сопровождением		
19	Передвижения по	1		устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	гимнастическому		гимнастической скамейке»	опрос	
	бревну:		(объяснение и образец	·	
	равномерной		учителя,		
	ходьбой с		использова		
	поворотом в		ниеиллюстрационного		
	разные стороны		материала, видеороликов):		
	идвижением		■выполняют		
	руками;		стилизованную ходьбу с		
	приставным		произвольным движением		
	шагом правым		рук (вперёд, вверх, назад, в		
	илевым боком.		стороны);		
	гимнастически	ı	■ВЫПОЛНЯЮТ		

движения туловища стоя

зачет

https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/

и во времяходьбы

20

хупражнений.

1

Передвижения по

	ходьбой с		и вперёд);		
	поворотом в		■выполняют		
	разные стороны и		передвижения спиной		
	движением		вперёд с поворотом		
	руками;		кругом		
	приставным		способом переступания;		
	шагом правым и		■выполняют		
	левым боком.		передвижение		
	гимнастических		стилизованным шагом с		
	упражнений.		высоким		
	(Зачет)		подниманием		
			ко		
			лен, приставным шагом с		
			чередованием		
			движения левым и		
			правым боком;		
			<b>■</b> 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		
			ша		
			гомпоочерёдно левым		
			и правым боком).		
21	Группировки.	1	Разучивают группировки	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Перекаты в	<b>-</b>	. asy modici i pyrimposkyi	й	inteport i comedana a subject of of
	группировке.			опро	
	i pyiiiiiipobite.			С	
22	Техника	1	Разучивают	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	выполнения	<b>T</b>	газучивают тех	устны Й	11ttp3.//16311.6uu.1u/3ub/6tt/3/3/
	выполнения		IEX	γi	

никувыполняется кувырок

опро

кувырка вперед

	(Зачет по кувырку вперед)		лопатках и кувырок вперед.		
25	Стойка на лопатках, «мост»	1	Разучивают технику выполнения стойки на лопатках и «моста».	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Стойка на лопатках, «мост»	1	Разучивают техни ку выполняется кувырок вперед.	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Лазанье по канату		Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя,  использова ниеиллюстрационного материала, видеороликов):  ■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические  элемен ты, определяют трудности ихвыполнения;  ■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине;прыжки гимнастического мяча между колен; подтягива ние туловища двумя руками изположения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

вис на гимнастическом канате со сгибанием и

_		,			
	развития		древних народов» (рассказ	опрос	
	физической		учителя с использованием		
	культуры народов,		иллюстративного		
	населявших		материала, учебный		
	территорию России		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		
			•		
			спорта, приводят примеры их общих и		
			,		
			ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ		
		Рээлол	признаковПодвижные и спортивные игры		
		т аздел	(19 ч.)	<i>.</i> .	
29	Игра «Пионербол»	1	Тема «Подвижные игры с	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
		_	элементами спортивных игр»	опрос	, ,,,, <del>,, -, -, -,</del>
30	Игра «Пионербол»	1	(диалог с учителем, образцы	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
			технических	опрос	
31	Игра «Пионербол»	1	действ	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
		_	ий, иллюстративный	опрос	
			матери		
			ал,видеоролики): •		
			<b>–</b> разучи		
			ва ют правила		
			• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

подвижных игр, условия их проведения

			выполнения в условиях игровойдеятельности;  празучи ва ют технические действияподвижных игр с элементамиигры баскетбола, волейбола, футбола.  прают технические действияподвижных игр с элементамилыжной подготовки; играют в разученные		
32	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	подвижныеигры.  Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):  ■ наблюдают за разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	в движении. Волейбол: прямаянижняя подача; приём и передачамяча снизу двумя руками на месте ив 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	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и	1	движении вперёд и назад, передвижением приставным	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

передача мяча

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

ипередача баскетбольного мяча. мяча двумя

опрос

	DO DOUMA DOS TO 11	<u> </u>	nyw2444	0822	
	ведение, ловля и передача		руками от груди в движении приставным	опрос	
	баскетбольного		шагом в правую и левую		
	мяча.				
43	Баскетбол:	1	сторону; 4 —	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45			ведение	опрос	intips.//resin.edu.ru/subject/9/5/
	ведение, ловля		баскетбольного мяча	Olipoc	
	ипередача баскетбольного		шагом с равномерной		
	мяча.		скоростью и небольшими		
	мяча.		·		
44	Игры «	1	ускорениями; Тема «Подвижные игры с	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Перестрелка»			опрос	intips.//resin.edu.ru/subject/9/5/
45		1	элементами спортивных игр» (диалог с учителем,	устный	https://roch.odu.ru/subject/0/2/
45	Игры « Охотники		образцы технических	1 '	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	иутки»		ооразцы технических действ	опрос	
	иуткии		ий, иллюстративный		
			материал,видеоролики):		
			татериал,видеоролики). ■ разучивают		
			правила подвижных игр,		
			условия их проведения и		
			способы подготовки		
			игровойплощадки;		
			· _		
			• •	1	
			технических		
			дейст вий разучиваемых		
			. ,		
			подвижных игр, обсуждают особенности их		
			выполнения в условиях		
			игровой деятельности;		
			•		
			■ разучивают технические		
			дейст		
			вия подвижных игр с		
			элементами игры баскетбола, волейбола,		
			футбола; волейоола, футбола;		
			<b>■</b> разучивают		

технические

дейст

вия подвижных игр с

46	Мини-футбол		1	■ наблюдают з образцами	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Мини-футбол	19		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- Спосо	обы самостоятельной деятельн	ности (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	устны й опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные

			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 рукипод грудь).	2	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 нагрузки по определению величины нагрузки 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		
				■ составляют		
				комплексфизкультминутки		
				■ 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)		
Ш_				ел-Оздоровительная физическая кул		
5	0 Закаливани		1	Тема	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	е организма			«Закаливан	й	
	при			иеорганизма»	опро	
	помощи			(объяснени	С	
	обливанияпод			еучителя с использованием		
	душем.			иллюстративного		
				материала и		
		1		видеороликов):	•	

■ знакомятся ( правилами

			закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями  е ё воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;  последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулировани я температурных и временныхрежимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняютпараметры временных и температурных		
			закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным		
-	.,,	<u> </u>	графиком их проведения.	į	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
51	Упражнения	2	Тема	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	дыхательной и		«Дыхательна	опрос	
	зрительной гимнастики, их		я гимнастика» (объяснение учителя		
	влияние на		С		
	восстановление		использование		
	организма		м иллюстративного		
	после		материала,видеороликов):		
	умственной и		■ обсуждают		
	, физической		понятие		
			# FL IVOTO FL LIGG - FLANLIS OTHERS "	1	

	выполнения	
	упражнен	
	ий 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	
	физическойкультуры;	
	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 аягимнастика» (объяснение

				иллюстративного		
				материала и		
				видеороликов);		
				<b>■</b> обсуждают		
				понятие		
				«зрительная гимнастика»,		
				выявляют и анализируют		
				положительное		
				влия		
				ние зрительной гимнастики		
				на зрение человека;		
				■ анализируют		
				задачи и способы		
				организации занятий		
				зрительной гимнастикой во		
				время работы за		
				разучивают		
				правила		
				выполнения		
				упражнен		
				ий зрительной		
				гимнасти		
				ки, составляют и		
				разучивают её комплексы		
				(работа в группах		
				по образцу)		
			P	здел- <b>Знания о физической культур</b> е	(1 4)	
52	История	1	1	Тема «Физическая культура	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	появления			у древних народов»	Й	
	современного			(рассказ учителя с	опрос	
	спорта			использованием		
				иллюстративного		
				материала, учебный		
				диалог):		
				■ обсуждают рассказ		
				учителя и рассматривают		
				иллюстрации о физической		
				культуре		
			l l	народов,	1	

народов,

населявших

территорию России

				видов спорта, сравнивают		
				ихс современными видами		
				спорта, приводят примеры		
				их общих и		
				отличительных		
				признаков		
				Раздел-Лыжная подготовка (18 ч.)		
53	Правила		1	Тема «Правила поведения	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поведения на			на занятиях	, опрос	
	занятиях лыжной			лыж	511,655	
	подготовкой,			ной		
	передвижение			подготовкой»		
	одновременным			(учебный		
	двухшажным			диалог,		
	ходом.			иллюстративн		
	ходом.			ыйматериал, видеоролик):		
				повторяют правила		
				подбора одежды і		
				■ изучают		
				правилаповедения		
				при		
				передвижении по лыжной		
				трассе и выполняют их во		
				время лыжных занятий;		
				■ анализируют		
				возможные		
				негативн		
				ые ситуации, связанные с		
				невыполнением		
				правил		
				поведения,		
				приводя		
				Т		
				примеры.		
54	Передвижение		1	Тема «Передвижение на	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	одно-временным			лыжах	опрос	
	двухшажным			одновременн		
	ходом.			ымдвухшажным		
55	Передвижение		1	ходом»	устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
	одно-временным			(объяснение и образец	опрос	
	• • •			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•	

учителя, иллюстративный

двухшажным

	ходом.			■ разучив	зают		
				последователь	но технику		
				одновременно	го		
					д		
				вух-шажного хо	ода:		
				1 — одн	овременное		
				отталкивание	палками и		
				скольжение на	двух лыжах		
				с небольшого	о пологого		
				склона;			
				2 —			
				пристав	вление		
				правой лыжи	I .		
				лыже и одн			
				отталкиваниеп			
					шажный ход		
				В			
				полной коорди	інации.		
57	Упражнения в		1	Тема «Поворот	гы на лыжах	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поворотах на			способом		й	
	лыжах				переступан	опрос	
	переступание			ия» (объяснени	е и образец		
	м стоя на			учителя, иллк	остративный		
	месте и в			материал, виде	еоролики):		
	движении.			∎ наблюд	цают		
58	Упражнения в		1	■ выполн	яют	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поворотах на			повороты пере	ступанием в	й	
	лыжах			правую и лев	ую сторону	опрос	
	переступание			стоя на месте;			
	м стоя на			■ выполн	яют		
	месте и в			повороты пере	ступанием в		
	движении.			левую сторону	и во время		
59	Упражнения в		1	спуска с	небольшого	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поворотах на			пологого склон	ıa.	й	
	лыжах					опрос	
	переступанием						
	стоя на месте и в						
	движении.						
60	Торможение	 <del></del>	1	Тема «1	Горможение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	плугом			плугом» (объ	яснение и	опрос	
61	Торможен		1	образец	учителя,	устны	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

62	Торможение	1	торможения плугом, уточняют элементы техники,особенности их выполнения; выполняют т небольшого пологого склона. Тема «Торможение устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	плугом. Передвижение одно- временным двухшажным ходом.		плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  ■ наблюдают иторможения плугом,уточняют элементы техники, 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		
			отталкиваниепалками;		
			3 — двухшажный ход		
			В		
			полной координации.		
63	Передвижени	1	Тема «Передвижение на	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	e		лыжах	й	
	одновременн		одновременн	опрос	
	ым		ымдвухшажным		
	двухшажным		ходом»		
	ходом.		(объяснение и образец		
	Упражнения в		учителя, иллюстративный		
	поворотах на		материал, видеоролики):		
	лыжах		■ наблюдают і		
	переступание		■ разучивают		
	м стоя на		последовательно технику		
	месте и в		одновременного		
	движении.		д _		
64	Передвижени	1	вух-шажного хода:	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	e		1 — одновременное	й	
	одновременн		отталкивание палками и	опрос	
	ым		скольжение на двух лыжах		
	двухшажным		с небольшого пологого		
	ходом.		склона;		
	Упражнения в		2 –		
	поворотах на		приставление		
	лыжах		правой лыжи к левой		
	переступание		лыже и одновременное		
	м стоя на		отталкиваниепалками;		
1 1	M CIOA HA				
	месте и в		3 — двухшажный ход		
	месте и в		3 — двухшажный ход		
65	месте и в движении.	1	3 — двухшажный ход в полной координации.	устны	https://resh.edu.ru/subiect/lesson/3561/start/
65	месте и в движении. Торможение	1	3 — двухшажный ход в полной координации.  Тема «Торможение	устны й	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
65	месте и в движении. Торможение плугом.	1	3 — двухшажный ход в полной координации.  Тема «Торможение плугом» (объяснение и	й	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
65	месте и в движении. Торможение	1	3 — двухшажный ход в полной координации.  Тема «Торможение	-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

временным двухшажным

ходом.

видеоролики):

**■** наблюдают

торможения

				особенности их выполнения; выполняют т 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
				отталкиваниепалками;
				3 — двухшажный ход
				в полной координации.
66	Передвижение		1	Тема «Передвижение устный https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	одновременным			на опрос
	двухшажным			лыжах
	ходом.			одновременн
	Упражнения в			ымдвухшажным
	поворотах на			ходом»
	лыжах			(объяснение и образец
	переступанием			учителя, иллюстративный
	стоя на месте и в			материал, видеоролики):
			L	■ наблюдают и

■ наблюдают и учителя, выделяют отдельные

	движении.		фазы и особенности их		
			выполнения;		
			<b>■</b> 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		
			отталкиваниепалками;		
			3 — двухшажный ход		
			В		
			полной координации.		
67	Торможение	1	Тема «Торможение	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	плугом.		плугом» (объяснение и	й	
	Передвижение		образец учителя,	опро	
	одно-		иллюстративный материал,	С	
	временным		видеоролики):		
	двухшажным		■ наблюдают и		
	ходом.		торможения		
68	Передвижени	1	плугом,уточняют	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	e		элементы техники,	й	
	одновременн		особенности их	опро	
	ым		выполнения; выполняют	С	
	двухшажным		учителя,		
	ходом.		иллюстративный		
	Упражнения в		материал, видеоролики):		
	поворотах на		■ наблюдают и		
	лыжах		фазы и особенности		
	переступание		их		
	м стоя на				
	MACTA M P	 	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

месте и в движении.

			выполнения;		https://mash.adu.mi/subject/0/2/
			1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
			■ 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		
			отталкиваниепалками;		
			3 — двухшажный ход		
			В		
			полной координации.		
69	Передвижени	1	Тема «Передвижение на	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	e		лыжах	й	
	одновременн		одновременн	опро	
	ым		ымдвухшажным	С	
	двухшажным		ходом»		
	ходом.		(объяснение и образец		
			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;		
			последовательно технику одновременного дв ух-шажного хода: 1 — одновременное		

2 -

приставление правой лыжи к левой лыже

		<del>                                     </del>	 T	
				3 — двухшажный ход
				В
				полной координации.
70	Торможение	18	1	Тема «Торможение устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	плугом.			плугом» (объяснение и й
	Передвижение			образец учителя, опрос
	одно-			иллюстративный материал,
	временным			видеоролики):
	двухшажным			■ наблюдают и
	ходом.			торможения
				плугом,уточняют
				элементы техники,
				особенности их
				выполнения; выполняют
				учителя,
				иллюстративный
				материал, видеоролики):
				■ наблюдают v
				■ 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
				отталкиваниепалками;
				3 — двухшажный ход
				В

				полной координации.		
			Раздел- Спо	собы самостоятельной деятель	ьности (1 ч)	
71	Дозировк а нагрузки при развитии физических качествна уроках физической культуры. Дозирован ие физических упражнений для комплекса физкультминутки иутренней зарядки.	1		Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуро й» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  ■ знакомятся совтавляют комплексфизкультминутки 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)	ў опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Полготовиа и			о-ориентированная физическа Тема «Прыжок в длину	<b>я культура (10 ч</b> ) Устный	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Подготовка к		1 1	тема «прыжок в длину с	усіныи	iittps://resii.euu.ru/subject/9/3/

	соревнованиям покомплексу ГТО. Прыжок в длину сместа		места» (объяснение и опрос образец учит еля, видеоматериал, рисунки):
73	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Прыжок в длину сместа (Выполнение норматива)	1	■ знакомятся
74	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Челночный бег 3x10	1	Иметь представление устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/й опрос
75	Подготовка к соревнованиям покомплексу ГТО. Челночный бег	1	Иметь представление выполнени https://resh.edu.ru/subject/9/3/ е норматива

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

высокой, низкой

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

	соревнованиям				наклона	вперед	и опрос	
	покомплексу				положения	стоя	н	
	ГТО. Наклон							
	вперед из							
	положения стоя							
	на							
	гимнастической							
	скамье							
			Раздел-При	икладн	о-ориентирова	нная физичес	 кая культура (14 ч	
82	Подготовка к		1			•	устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	соревнованиям				,	выполнение	, й	' ''
	покомплексу				наклона	вперед	и опрос	
	ГТО. Наклон				положения	стоя	Н	
	вперед из							
	положения стоя							
	на							
	гимнастической							
	скамье							
83	Подготовка к	1					Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	соревнованиям						e	
	покомплексу						норматива	
	ГТО. Наклон							
	вперед из							
	положения стоя							
	на							
	гимнастической							
	скамье							
	(Выполнение							
	норматива)							
84	Подготовка к		1		Разучивают		устны	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	соревнованиям					выполне	й	
	покомплексу				ниеподнима	нию туловища	опрос	
	ГТО.					ия лежа на		
	Поднимание				спине.			
	туловища из							
	положения лежа							
	на							
	спине							
85	Подготовка к	1					Выполнени	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/
	соревнованиям						е	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

соревнованиям покомплексу

е

норматива

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

беге и ходьбе);

-

развитие

			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	Равномерн аябег.(10 мин)	1	Тема  «Равномерн ое передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  побучаются равномерной ходьбе побучаются равномерном бегу равномерном бегу равномерно му	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 техни ку тестовых упражнен	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 впарах и группах).	Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Подтягивание извиса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на		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/
93	полу.	1	I	<u> </u>	Выполнени	https://resh.edu.ru/suhiect/lesson/4458/start/

93 Подтягивание

извиса на

1

Выполнени е https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/

					_			
94	перекладине. Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу. (Выполнение норматива) Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега (Выполнение норматива)	14	1	1		Разучивают прыжок в длину сразбега.	устный опрос Выполнени е норматива	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
		'	'	Pa	здел-	Знания о физической культуре	e (1 <b>4</b> )	
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 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	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

первых спортивных соревнований и видов

	нагрузки при развитии физических качествна уроках физическо й культуры. Дозирован ие физических упражнений для комплекса физкультминутки иутренней зарядки.			нагрузки во время занятий физической культур ой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  панакомятся составляют комплексфизкультминутки 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	
	Т		Спортивно- оздоровит	гельная физическая культура. <b>Мс</b>		
98	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):	устны й опро с	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

видеоролик):

				<ul> <li>■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенно сти выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенныхпредметов;</li> <li>■обучаются технике приземления</li> <li>при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>■обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов спрямого разбега;</li> <li>■выполняют прыжок в высотус прямого разбега в полной</li> </ul>		
99	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		1	координации. Тема «Слож но координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
100	Сложно координированны е передвижени яходьбой по гимнастическо йскамейке	3	1	(рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  ■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой,

					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.);
					<b>■</b> разучивают
					передвижение
					равномерной ходьбой с
					набивным мячом в руках
					обычным и приставным
					шагом правым и левым
					боком;
					<b>■</b> разучивают
					передвижения ходьбой в
					полуприседе и приседе с
					опорой на руки.
<u> </u>			1	'	Раздел- Плавательная подготовка (2 ч.)
101	Правила			1	Тема устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	поведения в				«Плавательн й
	бассейне.				аяподготовка» (объяснение опрос
	Виды				и образец
	современного				учителя,
	спортивного				иллюстративный материал,
	плавания: кроль				видеоролики):
	нагруди и спине;				■ изучают
	брасс.				правила поведения
	Упражнения				на уроках плавания,
	в плавании				приводят примеры их
	кролемна груди				применения в
102	Упражнения	2		1	■ рассматривают устны https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	ознакомительно				видеоматериал по й
	гоплавания:				техникеосновных опрос
	передвижение				видов плавания,
	подну ходьбой и				обсуждают

подну ходьбой и прыжками;

обсуждают

отличительные

EDIAGUALIAN TOMBULA

И	1 — спускание по
всплывание;	трапу бассейна;
скольжение	2 — ходьба по дну;
наводе.	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
	на груди на обртике
	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
	ofiver

	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, неопуская 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
I	Поурочное пл <b>рыбровйниса ми</b> дасс

Поурочное плрибрование Амиласс

— плавание кролем на

полной груди В

Раздел - Спортивно- оздорови комплинеции ческа	Я
культура. Модуль «Лёгкая атлетика»(12 ч.)	

N		Кол-	Да	Вид	Виды,	Электронные
---	--	------	----	-----	-------	-------------

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

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

соревновател ыной дистанции, обсуждают особенности выполнения выпол няют нязкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Впимание!» , «Марин!»; выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют бег но дистанции уранности выпол няют бег но дистанции образование выпол няют бег но дистанции образование выпол няют финиширова ние в беге на дистанцию						
дистапции, обсуждают особенности выполнения ■ выпол няют пизкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на				соревновател		
обсуждают особенности выполнения  выпол пяют пизкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; выпол пяют бег по дистапции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова пие в беге па				ьной		
особенности выполнения  ■ выпол  няют низкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на				дистанции,		
выполнения  выполняют пизкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»;  выполняют бет по дистанции 30 м с низкого старта;  выполняют бет по старта;  выполняют бет по дистанции зо м с низкого старта;  выполняют финиширова пис в бете па				обсуждают		
■ выпол  няют низкий  старт в  последовате  льности  команд «На  старт!»,  «Внимание!»  , «Марш!»;  ■ выпол  няют бег по  дистанции 30  м с низкого  старта;  ■ выпол  няют  финиширова  ние в беге на				особенности		
няют низкий старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»;  выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова ние в беге на				выполнения		
старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на				■ ВЫПОЛ		
старт в последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на				няют низкий		
последовате льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова ние в беге на						
льности команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова ние в беге на						
команд «На старт!», «Внимание!» , «Марш!»; выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова ние в беге на						
старт!», «Внимание!» , «Марш!»; ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на						
«Внимание!» , «Марш!»;  ■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  ■ выпол няют финиширова ние в беге на						
, «Марш!»;  ■ выпол  няют бег по  дистанции 30  м с низкого  старта;  ■ выпол  няют  финиширова  ние в беге на						
■ выпол няют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на						
няют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  ■ выпол няют финиширова ние в беге на						
дистанции 30 м с низкого старта; выпол няют финиширова ние в беге на						
м с низкого старта; ■ выпол няют финиширова ние в беге на						
старта;  ■ выпол  няют  финиширова  ние в беге на						
■ выпол няют финиширова ние в беге на						
няют финиширова ние в беге на						
финиширова ние в беге на						
ние в беге на						
дистанцию				ние в беге на		
				дистанцию		

			30 м;  ■ выпония вып	oc	
3	Инструктаж по технике безопасности при занятиях	1	Знать техни безопаснос		https://resh.edu.ru/subj ect/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	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4
5	Метание малого мяча надальность стоя на месте		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 сместа:  1 — выполнение положения натянутого лука;  2 — имитация	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4

				финальногоусилия;  3 — сохранение равновесияпосле броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	
6	Общая физическая подготовка.		1	Перемежаться по залу устный https://resh.e	du.ru/subject/9/4
	Чередование			способами.	
	способов			Выполнять стойку	
	перемещения			готовности	
	игроков.			игрока.	
7	Метание малого	1			du.ru/subject/9/4
	мяча на дальность			мяча на дальность» ие	/
	стоя на месте			(учебный диалог, образец норматива	
	(Выполнение			учителя, иллюстративный	
	норматива)			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 сместа:
		1 — выполнение
		положения натянутого
		лука;
		2 — имитация
		финального усилия;
		3 — сохранение
		равновесияпосле броска;
		выполняют метание малого
		мяча надальность по фазам
		движения и в
		полной координации

8	Беговые упражнения	1	Тема «Беговые упражнения	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	скоростной и		повышенной	опрос	/
	координационной		координационной		
	направленности: бег		сложности» (объяснение		
	на 30м		учителя, иллюстративный		
			ма		
			териал,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 уровни груди		
			обучающихся);		
			3 — бег через		
			набивные мячи;		
			4 — бег с		
			наступанием на		
			гимнастическую скамейку;		
			5 — бег по наклонной		
			гимнастической скамейке		
			(вверх и вниз);		
			6 — ускорение с		
			высокогостарта;	_	

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

				скоростью на	дистанцию		
				30 м;			
				— бег с мак	симальной		
				скоростью нако	роткое		
				(гантелями в р	уках весом		
				по 100 г)			
9	Развитие		1	Выполнять раз	вными	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	скоростных			спо	особами	опрос	/
	способностей			бросок мяча			
	средствами						
	перемещений в						
	пионерболе.						
	Передача						
	мяча сверху и снизу						
	двумяруками						

10	Беговые упражнения		1		Тема	«Беговы	е устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	скоростной и				упражнения	повышенно	й опрос	/
	координационной				координацио	онной		
	направленности: бег				сложности»	(объяснени	e	
	на 30м				учителя, илл	пюстративны	й	
						M	1	
					атериал,виде	еоролики):		
					■ ВЫПОЛ	ТОІКНІ		
					упраж	кнения:		
					1 — че.	пночный бег	3	
					х 5 м, челно	чный бег 4 х	5	
					м, челночны	й бег 4 х 10 м	;	
					2 —	пробегание		
					на урог	зни груд	ци	
					обучающих	:я);		
					3 —	бег чер	ез	
					набив	вные мячи;		
					4 —	бег	c	
					наступанием	и н	a	
					гимнастичес	кую скамейк	y	
11	Беговые упражнения	9		1	Тема «Брос	ки набивног	о Выполнен	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	скоростной и				мяча» (об	ъяснение	и ие	/
	координационной				образец	учителя	т, норматива	
	направленности: бег				иллюстратин	зный		
	на 30м					M	1	

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

				элементов;
				<b>■</b> разучивают
				бросок набивного
				мяча из-за головы в
				положении стоя на
				дальность;
				■ разучивают 6
				небольшой высоте планку.
12	Общая		1	Передавать мяч партнёру устный https://resh.edu.ru/subject/9/4
	физическая			сверху снизу опрос /
	подготовка.			перемещаться с мячом по
	Передача			площадке коорденировать
	мяча сверху и снизу			и направлять на действия
	двумяруками после			партнёра
	перемещения			
	вперед,			
	назад, влево, вправо.			
13	Прыжок в длину с		1	Разучивают прыжок в устный https://resh.edu.ru/subject/9/4
	разбега			длину с опрос /
				разбега.
14	Прыжок в длину с	1		Выполнение https://resh.edu.ru/subject/9/4
	разбега			норматива /
	(Выполнение			
	норматива)			

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

			техники прыжка в высоту	
			способом	

					перешагивания:		ı
					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		1		Заполнение понятийного	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	пионербол,				словаря. Знать элементарные	опрос	
	судейство.				жесты судьи Уметь		
	Учебно-				выполнять		
	тренировочная				технические		
	игра.				действия в игре		
	,	1	Модуль -Ги	мнаст	гика с основами акробатики (12 ч	н.)	

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

комбинации из	комбинация»
хорошоосвоенных	(консультация
упражнений.	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

paopentivit is itiletiam.
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
упорлёжа 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; головапрямо;
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 — наклоняя голову
вперёд, оттолкнуться руками и,
быстро обхватив
рукамиголени,
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,

	 	Т		Γ	
			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		
Ь				l .	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в	
	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		1	Уметь играть с	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	физическая			элементарными	опрос	/
	подготовка.			техническими и		
	Учебно-			тактическимидействиями.		
	тренировочная			Выполнять и понимать		
	игра.			жесты судьи		
34	Прыжки через	1		Тема «Прыжки через	зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	скакалку с			скакалку» (объяснение и		/
	изменяющейся			образец учителя,		
	скоростью вращения			использование		
	на двух ногах и			иллюстрационного		
	поочерёднона правой			материала, видеороликов):		
	И			■ наблюдают и		
	левой ноге; прыжки			обсуждают технику		
	через скакалку			выполнения прыжков		
	вращениемназад с			черезскакалку с		
	равномерной			изменяющейся		

	скоростью. (Зачет-			скоростью вращения		
	прыжкичерез			вперёд;		
	скакалку)			■ обучаются		
				вращению		
				сложенной вдвое скакалки		
				поочерёдно правой и левой		
				рукой, стоя на месте;		
35	Танцевальные		1	Тема «Танцевальные	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	упражнения			упражнения»	опрос	/
				(образец учителя, учебный		
				диалог, иллюстративный		
				ма		
				териал,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 вперёд, левую		
				ногу вынести вперёд-в		

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

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

36	Чередование		1	Уметь координировать	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	способов			движения вигре	опрос	/
	перемещения;			Уметь правильно		
	остановкашагом и			аткнпопыв		
	скачком.			технические движения		
				игрока		
			Раздел-Знани	я о физической культуре (1 ч)		
37	Из истории развития	1	1	Тема «Из истории	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	физической культуры			развития физической	опрос	/
	в России.			культуры в России»		
				(рассказ учителя с		
				использованием		
				иллюстративного		
				мат		
				ериала,видеороликов):		
				■ обсуждают		
				развитиефизической		
				устанавливают		
				особ		
				енности проведения		
				популярных среди народа		
				состязаний;		
				■ обсуждают и		
				анализируют особенности		
				развития физической		

			культуры во	времена		
			культуры во Петра I и его			

	соратников, делают выводы
	о её связи с физической
	подготовкой будущих
	солдат — защитников
	Отечества;
	<ul><li>обсуждают</li></ul>
	особенности физической
	подготовки солдат в
	Российской армии,
	наставления А.
	В. Суворова российским
	воинам.
Раздел-Подвижны	е и спортивные игры (11 ч.)

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

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

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

	боковую
	подачу по правилам
	соревнований; наблюдают
	и анализируют образец
	приёма и передачи мяча
	сверху двумя руками,
	обсуждают её фазы и
	особенности их
	выполнения; 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
	черезволейбольную сетку;
	■ выполняют подачу,
L	

			приёмы	
			и передачи мяча в условиях	
			игровой	
			1	
1		1		

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

	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		
	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		
	черезволейбольную сетку;		
		l	

		■ выполняют подачу,	
		приёмы	

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

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

	соревнований; наблюдают и анализируют образецприёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подвод ящие 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	
	черезволейбольную сетку;	
	■ выполняют подачу,	
	приёмы и передачи мяча в	
	условиях игровой	
	деятельности.	

44	Баскетбол:	1	Тема «Технические	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	бросок мяча		действия игры баскетбол»	опрос	/
	двумя руками		(учебный диалог, образец		
	от груди, с		учителя, иллюстративный		
	места;		материал, видеоролики):		
	выполнение		■ наблюдают и		
	освоенных		анализируютобразец броска		
	технических		мяча двумя руками от		
	действий в		груди, описывают его		
	условиях		выполнение с выделением		
	игровой		основных фаз движения;		
	деятельности.		■ 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.		
45	Повторение	Выполнять в	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	передачи	совершенстве	опрос	/
	сверху и снизу	передачи мяча способом		
	над собой, в колоннах через	сверху иснизу.  Уметь выполнять в		
	сетку со	группах		
	сменой за мячом.	1 5		

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

деятельности.		основных фаз движения;		
		<b>■</b> 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.	1	Понимать принцип	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	Передача мяча из		выполнения тактических	опрос	/
	зон 1,5,6в 3 зону.		действий в игре.		
	Совершенствование		Проявлять инициативу в		
	техники верхней		творческом сотрудничестве		
	прямойподачи.		при составлении		
			комплексов упражнений,		
			игровых		
			ситуаций		

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

катящегося мяча			футбол» (учебный диалог,	
			образец	

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

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

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

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

		T	разучивают		
			способы её регулирования		
			В		
			В		
			процессе самостоятельных		
			занятий		
			физической подготовкой;		

F						
	■выполняют мини-					
	исследование по					
	оценке тяжести физической					
	нагрузки по показателям					
	частоты пульса (работа в					
	парах):					
	1— выполняют 30					
	приседаний в					
	максимальном те					
	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.					
Разпеп-Зиания						
Раздел-Знания о физической культуре (1 ч)						

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

57	Совершенствование	1	7	Уметь выполнять на	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	приема мяча с		6	быстроту и	опрос	/
	подачи.		Т	точность эстафеты с мячом.		

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

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

	■ выполняют
	скольжение с
	небольшого склона, стоя
	на лыжах и одновременно
	оттал
	киваясьпалками;
	точинопия
	передви
	жение одношажным
	одновре
	менным ходом по фазам
	движения и в
	полной координации
60 Развитие 1	Уметь выполнять на устный https://resh.edu.ru/subject/9/4
координационны	координацию иточность опрос /
x   x	игры с мячом.
способностей	Контролировать
средствами	оидоме
пионербола. П/и	нальноесостояние.
«Сумейпередать и	
подать».	

61	Упражнения в	1	Тема «Передвижение на	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	пере- движении на		лыжах одновременным	опрос	/
	лыжах		одно		
	одновременным		шажным ходом» (учебный		
	одношажным		диалог, образец учителя,		
	ходом		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;		
			<b>■</b> 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
одновре
менным
ходом по фазам
движения и в

			полной координации		
62	Упражнения	1	Тема «Передвижение на	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	в пере-		лыжах одновременным	опрос	/
	движении на		однош		
	лыжах		ажным ходом» (учебный		
	одновременн		диалог, образец учителя,		
	ЫМ		иллюстративный материал,		
	одношажным		видеоролик):		
	ходом		■ 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;		
			ТОКНПОПИВ		
			имитационные упражнения		
			в передвижении на лыжах		
			(упражнение без лыж и		

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

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

Т Т	 Г	T	1			
				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;		
				токниопив		
				передви		
				передви		

				жение одношажным одноврем енным ходом по фазам движения и в полной координации		
65	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. (Зачет)	1		Тема «Передвижение на лыжах одновременным однош ажным 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;
	токниопын
	имитационные упражнения
	в передвижении на лыжах
	(упражнение без лыж и
	палок);
	■ выполняют
	скольжение с

	T	1	ı	ı			<u> </u>
					небольшого склона, стоя		
					на лыжах иодновременно		
					ОТТ		
					алкиваясьпалками;		
					выполняют		
					передв		
					ижение одношажным		
					одновр		
					еменным ходом по фазам		
					движения и в		
					полной координации		
66	Развитие			1	Уметь выполнять общую	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	координационных				разминку для развития	опрос	/
	способностей средствами				координациидвижения		
	пионербола. Обучение				Представлять		
	нападающему броску в				двиг		
	облегченных условиях.				ательное действие		
					нападающего броска.		
					Уметь объяснить		
					техническое действие по		
					фазам.		

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

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

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

				плугом приспуске с небольшого пологого склона.
71	Торможение плугом. Передвижение одно-временным двухшажнымходом.		1	Тема «Торможение и опрос / объяснение и опрос / образец учителя, иллюстративный ма териал, 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

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

			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	1	Уметь применять	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	тактические		разученный технические и	опрос	/
	действия.		тактические действия в		
	Технико-		игре		
	тактическая		Судейство.		
	подготовка.				
	Учебно-				
	тренировочная				

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

		правой	

			лыжи к левой лыже и одновременное отталки ваниепалками; 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 иловлю мяча в связующем звене. Уметь концентрировать вниманиена игровой ситуации.	опрос	https://resh.edu/

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

			• поруднирают		
			разучивают		
			последовательно		
			те		
			хнику одновременного двух-		
			шажногохода:		
			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		1	Тема «Передвижение на	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	-		1		-	/
	одновременны			лыжах одновременным	опрос	,
	М			двух		
	двухшажным ходом.			шажным ходом»		
	Упражнения в поворотах			(объяснение и образец		
	налыжах переступанием			учителя, иллюстративный		
	стоя на месте и в			материал, видеоролики):		
	движении.			■ 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.		
78	Групповые тактические действия		1	Представлять роль Уважительно	устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	(взаимодействие			относить	onpoc	,
	игроков передней			ся к		
	линии со второй			соперникам		
	передачи в зоне			•		
	3).					
79	Торможение плугом.		1	Тема «Торможение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	Передвижение одно-			плугом»	опрос	/
				(объяснение и образец		
				учителя,		

	временным		иллюстративный		
	двухшажным		ма		
	ходом.		териал, видеоролики):		
80	Передвижение	1	■ наблюдают и	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	одновременны		анализируют образец	опрос	/
	M		торможения плугом,		
	двухшажным ходом.		уточняют элементы		
	Упражнения в поворотах		техники, особенности их		
	налыжах переступанием		выполнения;		
	стоя на месте и в		выполняют торможение		
	движении.		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		

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

			тно	оценивать		
				прави		
			льность	выполнения		
			упражнений,			

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

				W. W. O. W.		
				лыже и одновременное		
				отталкивание		
				палками;		
				3 — двухшажный		
				ход в полной		
				координации.		
				-		
83	Торможение плугом.	18	1	Тема «Торможение	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	Передвижение одно-			плугом»	опрос	/
	временным			(объяснение и образец		
	двухшажным			учителя,		
	ходом.			иллюстративный		
	подони					
				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
		дву
		хшажным ходом»
		(объяснение и
		образец
		учителя, иллюстративный
		материал,

		видеоролики):	
		■ наблюдают и	
		анализируют образец	
		учителя, выделяют	
		отдельные фазы и	
		особенности их	
		выполнения;	
		■ разучивают	
		последовательно	
		T	
		ехнику 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-			1	Уметь применять устный https://resh.edu.ru/subject/9/4
	тактическая				тактические действия в опрос /
	подготовка.				игре.
	Учебно-				Уметь выполнять
	тренировочна				перемещение и
	я игра.				блокирование
	Техника				
	блокирования.				игрока противоположной
					команды.
					Сопереживать,
					проя
					атрив
					взаимовыручку.
			Разде	ел- Способы	и самостоятельной деятельности (1 ч)
85	Определение	1		1	Тема «Оценка годовой устный https://resh.edu.ru/subject/9/4
	возрастных				динамики показателей опрос /
	особенностей				физического развития и
	физического				физической
	развитияи				подготовленности» (рассказ
	физической				учителя,
	подготовленности				иллюстративный материал,
	посредством				таблица возрастных
	регулярного				показателей
	наблюдения.				физического развития и
	Оказание первой				физической

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

1 1 0	1 1	
физической	и физической	
культурой	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;
четверти (триместре) были наибольшие их приросты;  ■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  ■ проводят проводят мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1 — проводят тестирование осанки;
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;
<ul> <li>■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>■ проводят мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</li> <li>1 — проводят тестирование осанки;</li> </ul>
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;
разучивают способы её измерения;  ■ проводят мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1 — проводят тестирование осанки;
измерения;  ■ проводят  мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки;
<ul> <li>■ проводят         мини- исследования по         определению состояния осанки         с помощью теста касания рук         за спиной:         1 — проводят         тестирование осанки;     </li> </ul>
мини- исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1 — проводят тестирование осанки;
определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1 — проводят тестирование осанки;
с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки;
за спиной: 1 — проводят тестирование осанки;
1 — проводят тестирование осанки;
тестирование осанки;
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;
<u> </u>

					порезы и потёртости;		
					небольшие ушибы на		
					разных частях тела;		
					отморожение пальцев рук);		
					2 — тяжёлые травмы		
					(вывихи;сильные ушибы)		
		Раздел-П	Ірикладно-ор	     оиенті	 ированная физическая культур	 ра (9 ч)	
86	Подготовка к		1		Тема «Прыжок в длину с	Устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнованиям по				места» (объяснение и	опрос	/
	комплексу ГТО.				образец учителя,		
	Прыжок в длину с				видеоматериал, рисунки):		
	места				■ 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 двум	1
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 коорлинации.		
				координации.		
87	Повторение		1	Уметь в игре	Устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	тактических			применять	опрос	/
	приемов в			технический прием в		
	нападении и			нападении.		
	защите.			Корректировать личные		
				действия		

88	Подготовка к	1	Тема «Прыжок в длину с Выполнение https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнованиям по		места» (объяснение и норматива /
	комплексу ГТО.		образец учителя,
	Прыжок в длину с		видеоматериал, рисунки):
	места		■ знакомятся с
	(Выполнение		образцом учителя и
	норматива)		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);

			<ul> <li>■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul>		
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	1		Иметь представление	Выполнен	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнованиям по			о технике	ие	/
	комплексу ГТО.			челночного бега.	норматива	
	Челночный бег 3х10					
	(Выполнение					
	норматива)					
92	Подготовка к		1	Иметь представление	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнованиям по			о техникеметания	опрос	/
	комплексу ГТО.			малого мяча.		
	Метания малого					
	мяча.					
93	Развитие		1	Уметь правильно	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	тактического			подбирать технические и	опрос	/
	мышления			тактические действия по		
	средствами			игровым ситуациям		
	пионербола.					
	Тестирование.					
	Учебнаяигра					

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

комплексу ГТО.				

	Наклон						
	вперед из						
	положения						
	стоя на						
	гимнастической						
	скамье						
98	Подготовка к		1	Разуч	ивают	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнованиям по				выполнен	опрос	/
	комплексу ГТО.			иепод	ниманию туловища		
	Поднимание						
	туловища из						
	положения лежа на						
	спине						
99	Общая		1	Уметі	правильно	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	физическая				подбирать	опрос	/
	подготовка.			техни	ческие и тактические		
	Учебно-			дейст	ВИЯ		
	тренировочная			по игј	оовым ситуациям		
	игра.						
		D	орион Пиоро	п нод поп	готория (2 и теория)	ı	l

Раздел- Плавательная подготовка (2 ч. теория)

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

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:
<ul><li>— упражнения</li><li>с</li></ul>
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
доскимежду 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
вверху, 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	в бассейне:		
				1 — сы	сольжение на		
				спине,	оттолкнувшись		
				двумя ногами	от бортика;		
				2 — сы	сольжение на		
				спине,	оттолкнувшись		
				двумя ногами	и от бортика с		
				попеременной	й работой		
				ногами;			
				3 — сы	сольжение на		
				спине,	оттолкнувшись		
				двумя ногами	и от бортика с		
				попеременной	й работой		
				ногами и рука	ами;		
				выполняют	плавание		
				кролем на			
				спине	в полной		
				координации.			
102	Урок		1	Уметь	анализировать	устный	https://resh.edu.ru/subject/9/4
	соревнование			результат	состоявшейся	опрос	/
				игры(техниче	скую,		
				тактическую,			
					эмоциона		
				льную			
				сторону).			

## 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 клас- сы: 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/