

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Самарской области**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа №43» городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

методическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим  
советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором

В.К. Пистолетова

Приказ № 358-ОД

от «30» августа 2024 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с ОВЗ ЗПР (Вариант 7.1)

**Составитель:**

методическое объединение  
учителей начальных классов

**Самара, 2024 год**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (далее – ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее — ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР.

### **Принципы и подходы к формированию адаптированной рабочей программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития**

В основу разработки и реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР заложены *дифференцированный и деятельностный подходы*.

*Дифференцированный подход* к разработке и реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов АООП НОО обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП НОО обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре АООП НОО;
- условиям реализации АООП НОО;
- результатам освоения АООП НОО.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации АООП НОО обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП НОО обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования АООП НОО обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области»;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей

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

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

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

**Цель реализации АОРП НОО обучающихся с ЗПР** — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

## **Общая характеристика адаптированной рабочей программы начального общего образования**

### **обучающихся с задержкой психического развития**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Основная общеобразовательная программа скорректирована в соответствии с особенностями преподавания для обучающихся с ЗПР. Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных элементов и действий; основные сведения в программе даются дифференцированно, с учётом индивидуальных особенностей. Отдельные темы изучаются ознакомительно и закрепляются в более простых формах. Оценка знаний щадящая.

АООП НОО представляет собой адаптированный вариант основной образовательной программы начального общего образования (далее — ООП НОО). Требования к структуре АООП

НОО (в том числе соотношению обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений и их объему) и результатам ее освоения соответствуют федеральному государственному стандарту начального общего образования<sup>1</sup> (далее — ФГОС НОО). Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО. Обязательными условиями реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начальных классов с педагогами, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПР.

Определение варианта АООП НОО обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий<sup>2</sup>.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.),

---

<sup>1</sup> Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее – ФГОС НОО).

<sup>2</sup> Пункт 16 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом.

АООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений,

зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР**

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ<sup>3</sup>, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

---

<sup>3</sup>Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями» <http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

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

### **Личностные результаты**

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

- .. находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

■сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

■выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

■воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

■высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

■управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

■обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

■выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

■выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

■проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

■характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

■понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

■выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

■вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

■объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

■исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

■делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

■соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

■выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

■взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

■контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

■понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

■объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

■понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

■обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

■вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

■организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

■правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

■активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

■делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

■ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

■ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

■ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:** *познавательные УУД:*

■ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

■ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

■ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

■ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

■ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

■ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

■ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

■ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **Предметные результаты**

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

#### **1 класс**

К концу обучения в первом классе **обучающийся научится:**

■приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

■соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

■выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

■анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

■демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

■демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

■передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

■играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

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

■демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

■измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

■выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

■демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

■выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

■передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

■организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

■выполнять упражнения на развитие физических качеств

## **3 класс**

К концу обучения в третьем классе **обучающийся научится:**

■соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной и игровой подготовки;

■демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

■измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

■выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

■выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

■выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

■передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

■демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

■демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

■выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

■передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

■выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

■выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе **обучающийся научится:**

■объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

■осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

■приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### **Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения адаптированной**

#### **рабочей программы начального общего образования**

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Оценивать достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов необходимо при завершении каждого уровня образования, поскольку у обучающегося с ЗПР может быть индивидуальный темп освоения содержания образования и стандартизация планируемых результатов образования в более короткие промежутки времени объективно невозможна.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АООП НОО) *аттестации* обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

2) упрощение многозвеньевого инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

- увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО должна предусматривать оценку достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы.

### **Учебный план**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ на коррекционную работу отводятся часы в зависимости от их потребностей.

### **Программа учебного предмета «Физическая культура»**

Программа учебного предмета «Физическая культура», разработанная на основе требований к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП НОО и программы формирования универсальных учебных действий, обеспечивает достижение планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **■ 1 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Адаптивная физическая реабилитация***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ног; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть

на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной

рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного

мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## ▪ 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

### ***Адаптивная физическая реабилитация***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

##### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

##### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по

одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

### ■ 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Адаптивная физическая реабилитация***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

##### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ног; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед

по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

#### ▪ 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Адаптивная физическая реабилитация***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ног; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке,

приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеofilьмов и иллюстративного материала): <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7jJE">https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7jJE</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/169023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/169023/</a>

	<p>трудовыми действиями древних людей</p>	<p>примеры упражнений, которые умеют выполнять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>■ проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</li> </ul>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b></p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>■ знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a></p>
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч)</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>■ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> </ul> </li></ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/169002/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/169002/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y7aPB2BJ4zs">https://www.youtube.com/watch?v=Y7aPB2BJ4zs</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/</a></p>

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

		дыхательные упражнения для восстановления организма)	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч). Лёгкая атлетика (19 ч)</p>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <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 команде).</li> </ul> <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/169106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/169106/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dd1x1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=Dd1x1mcB_kw</a></p>

		<p>(прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>■ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (19 ч)</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul> <p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a></p>

	<p>направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>■ наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> </ul> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/</a></p>
--	---	--	---

		<p>поднимание ногами из положения лёжа на полу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</li> <li>■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие</p> <p>в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>■ обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>■ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>■разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</li> </ul>	
<p>Лыжная подготовка (16 ч)</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno">https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a></p>

		<p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> <li>■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>■ разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/main/189423/">main/189423/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/189443/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/189443/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/</a></p>
<p>Подвижные игры (20 ч)</p>	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игровые действия и правила подвижных игр, способы организации и подготовки игровых площадок</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/189789/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/189789/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/189829/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/189829/</a></p>

		<p>группам);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ играют в разученные подвижные игры</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>■ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YntVE860IHQ">https://www.youtube.com/watch?v=YntVE860IHQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8">https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE">https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eaOTY_ZDvI">https://www.youtube.com/watch?v=eaOTY_ZDvI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM">https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM">https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8q-y6EoXq78">https://www.youtube.com/watch?v=8q-y6EoXq78</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ">https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ</a></p>

## 2 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<p><b>Знания о физической культуре (2 ч)</b></p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=liTF_XkywbA">https://www.youtube.com/watch?v=liTF_XkywbA</a></p>

	<p>соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p>видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> </ul> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t-Zzd-O1DK0">https://www.youtube.com/watch?v=t-Zzd-O1DK0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jzqLx1uG-y0">https://www.youtube.com/watch?v=jzqLx1uG-y0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aj35SiHWx5s">https://www.youtube.com/watch?v=Aj35SiHWx5s</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>■ наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>■ разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>■ обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <li>■ составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DWc7GoB5oOQ">https://www.youtube.com/watch?v=DWc7GoB5oOQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_9LE9UI8zC0">https://www.youtube.com/watch?v=_9LE9UI8zC0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AXd4SJn8-N0">https://www.youtube.com/watch?v=AXd4SJn8-N0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ctoAfC0hp5Q">https://www.youtube.com/watch?v=ctoAfC0hp5Q</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zkvOMCT5z-g">https://www.youtube.com/watch?v=zkvOMCT5z-g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=v">https://www.youtube.com/watch?v=v</a></p>

		<p>показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).  <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>■ устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li> <li>■ разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> </ul> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">VYcP2oA4QA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tlQy2UYjWXQ">https://www.youtube.com/watch?v=tlQy2UYjWXQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ecZfSm0YgQ4">https://www.youtube.com/watch?v=ecZfSm0YgQ4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uwKVFNIXhoI">https://www.youtube.com/watch?v=uwKVFNIXhoI</a></p>
--	--	---	---

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

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

		<p>движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</li> <li>■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>■ проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul> <p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>■ проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (94 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw">https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fuAU6kR1IQ">https://www.youtube.com/watch?v=fuAU6kR1IQ</a></p>

		<p>закаливающей процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>3 — обтирание спины (от боков к середине);</li> <li>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</li> <li>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</li> </ol> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY_ee4">https://www.youtube.com/watch?v=RldwRyY_ee4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7VVdoF_AVTc">https://www.youtube.com/watch?v=7VVdoF_AVTc</a></p>
--	--	--	--

		упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Лёгкая атлетика (18 ч)</i></p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> </ul> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</li> </ul> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и</i></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0yJKtHItjs">https://www.youtube.com/watch?v=J0yJKtHItjs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpWJ04w">https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpWJ04w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=D1lx1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=D1lx1mcB_kw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ">https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM">https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJEgV8u-g">https://www.youtube.com/watch?v=IJEgV8u-g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sGzXHolGcIA">https://www.youtube.com/watch?v=sGzXHolGcIA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA">https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ouU5c0_G8b9A">https://www.youtube.com/watch?v=ouU5c0_G8b9A</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AwNt8iD97NE">https://www.youtube.com/watch?v=AwNt8iD97NE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zODG0NCWHH8">https://www.youtube.com/watch?v=zODG0NCWHH8</a></p>

		<p>образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>■обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>■обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>■выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>■разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</li> <li>■разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;</li> <li>■разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.);</li> <li>■разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>■разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li> <li>■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li> <li>■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li> <li>■ выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</li> </ul>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>■ обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjlQ">https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjlQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QnC7UV2I0-I">https://www.youtube.com/watch?v=QnC7UV2I0-I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ocZJkcnYuMs">https://www.youtube.com/watch?v=ocZJkcnYuMs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=27pDog5YzGI">https://www.youtube.com/watch?v=27pDog5YzGI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk">https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0">https://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=txbeiDEcP4">https://www.youtube.com/watch?v=txbeiDEcP4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0">https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjlQ">https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjlQ</a></p>

	<p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul> <p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>■ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>■ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>■ разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с</i></p>	<p><a href="https://be.com/watch?v=x2HFtLeC6Z0">be.com/watch?v=x2HFtLeC6Z0</a></p>
--	---	---	--

		<p><i>гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>■ обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>■ разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>■ обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>■ обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>■ составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения в полной координации);</li> <li>■ разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>■ разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>■ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>■ разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</li> </ul>	
Лыжная подготовка (16 ч)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E N6bb4uEUcg">https://www.youtube.com/watch?v=E N6bb4uEUcg</a>

	<p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p>	<p>материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>■ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</li> <li>■ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k">https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8">https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg">https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0">https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rZ4Vcl0ICs">https://www.youtube.com/watch?v=rZ4Vcl0ICs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3JBNaL6kQM">https://www.youtube.com/watch?v=U3JBNaL6kQM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4">https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4</a></p>
		<p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li> <li>■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися,</li> </ul>	

		<p>выявляют возможные ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li> <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> <p><i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео-ролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</li> <li>■ разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li> <li>■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>■ разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</li> </ul>	
Подвижные и спортивные	Подвижные игры с техническими	<i>Тема «Подвижные и спортивные игры»</i> (диалог с учителем, образцы	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h">https://www.youtube.com/watch?v=h</a>

<p>игры (16 ч)</p>	<p>приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>■ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>■ наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EtCa5Vsn6A">EtCa5Vsn6A</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY">https://www.youtube.com/watch?v=T3gufgkpWqY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3n9qlgJ6Zvo">https://www.youtube.com/watch?v=3n9qlgJ6Zvo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TSi72Asfv5g">https://www.youtube.com/watch?v=TSi72Asfv5g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L1OAIIDIAyY">https://www.youtube.com/watch?v=L1OAIIDIAyY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6GgICvBFmVk">https://www.youtube.com/watch?v=6GgICvBFmVk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDEB6G9kTXo">https://www.youtube.com/watch?v=jDEB6G9kTXo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ov4RbR7g2x8">https://www.youtube.com/watch?v=ov4RbR7g2x8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qb6AVShz864">https://www.youtube.com/watch?v=qb6AVShz864</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ESm_Y67Ohr4">https://www.youtube.com/watch?v=ESm_Y67Ohr4</a></p>
--------------------	--	--	---

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> <li>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</li> <li>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</li> </ol> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE">https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1CBE1en6c6w">https://www.youtube.com/watch?v=1CBE1en6c6w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eaOTY_ZDvI">https://www.youtube.com/watch?v=eaOTY_ZDvI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0">https://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Luld-baYTEI">https://www.youtube.com/watch?v=Luld-baYTEI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a></p>
--	--	--	---

### 3 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта</p>	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ">https://www.youtube.com/watch?v=vMfhh-LBUzQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=f">https://www.youtube.com/watch?v=f</a></p>

		<p>значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hO5gqxEouyc">R3ZkogwTtc</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hO5gqxEouyc">https://www.youtube.com/watch?v=hO5gqxEouyc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=l8vHXLWvXTc">https://www.youtube.com/watch?v=l8vHXLWvXTc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vEjVKOjMp4k">https://www.youtube.com/watch?v=vEjVKOjMp4k</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZXl-5oBG750">https://www.youtube.com/watch?v=ZXl-5oBG750</a></p>
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки</li> </ul>	

		<p>по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>■ составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>■ составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zi_hFP3_um8A">https://www.youtube.com/watch?v=zi_hFP3_um8A</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_I_Ou9a0kn6w">https://www.youtube.com/watch?v=_I_Ou9a0kn6w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=w2FECE3DOqA">https://www.youtube.com/watch?v=w2FECE3DOqA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2vhmQvIcJQs">https://www.youtube.com/watch?v=2vhmQvIcJQs</a></p>

		<p>недельном цикле (с помощью родителей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> </ul> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</li> <li>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</li> </ol> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y376Vruq9No">https://www.youtube.com/watch?v=y376Vruq9No</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg">https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg</a></p>
--	--	---	---

		<p>материала и видеороликов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>■ разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</li> </ul>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч).</i> Лёгкая атлетика (15 ч)</p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой 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> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают выполнение образца</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6QXRnac5jAs">https://www.youtube.com/watch?v=6QXRnac5jAs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p>

		<p>техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</li> <li>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</li> </ul> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют упражнения:</li> </ul> <p>1 — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (19 ч)</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a></p>

<p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>марш!»;</p> <p>■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!»;</p> <p>3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>■разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>■разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/">http://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed7wsA">https://www.youtube.com/watch?v=xws9ed7wsA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA">https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sGzXHolGcIA">https://www.youtube.com/watch?v=sGzXHolGcIA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0">https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=e8V3uemi_ko">https://www.youtube.com/watch?v=e8V3uemi_ko</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3mcCc7tljOE">https://www.youtube.com/watch?v=3mcCc7tljOE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0">https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo">https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo</a></p>
--	---	---

		<p>движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</li> <li>■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> <li>■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>■выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>■наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> </ul>	
--	--	---	--

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

		<p>материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>■ разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <p>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.;</p> <p>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.;</p> <p>3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.;</p> <p>5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.;</p> <p>6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и</p>	
--	--	--	--

		<p>поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.;</p> <p>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;</p> <p>8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.;</p> <p>и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и 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.;</p> <p>■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и</p>	
--	--	---	--

		<p>элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
<p>Лыжная подготовка (16 ч)</p>	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом</p>	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</p> <p>■ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PKH7mE_Oz7A">https://www.youtube.com/watch?v=PKH7mE_Oz7A</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/main/193542/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/main/193542/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/main/193567/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/main/193567/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-8Np-x4vCQ">https://www.youtube.com/watch?v=-8Np-x4vCQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H70Z1p9Xsco">https://www.youtube.com/watch?v=H70Z1p9Xsco</a></p>

		<p>пололого склона.  <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i>  (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> </ul> <p>выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры (19 ч)</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i>  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>■ играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</li> </ul> <p>1 — основная стойка баскетболиста;  2 — ловля и передача</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/main/278887/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/main/278887/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/main/278939/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/main/278939/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/278964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/278964/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/main/278991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/main/278991/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ik9xEuJ3K0">https://www.youtube.com/watch?v=Ik9xEuJ3K0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zRKu7NcdFy0">https://www.youtube.com/watch?v=zRKu7NcdFy0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM">https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8FSWU-0xhqQ">https://www.youtube.com/watch?v=8FSWU-0xhqQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8FSWU-0xhqQ">https://www.youtube.com/watch?v=8FSWU-0xhqQ</a></p>

		<p>баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU">be.com/watch?v=LsnNL_gnoaU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tr5YEZQrYQU">https://www.youtube.com/watch?v=tr5YEZQrYQU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yxx3KFjIAt0">https://www.youtube.com/watch?v=yxx3KFjIAt0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nrP84neE1h0">https://www.youtube.com/watch?v=nrP84neE1h0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E">https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Niz3xL0ttww">https://www.youtube.com/watch?v=Niz3xL0ttww</a></p>
--	--	--	--

		футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RvKRjjqpgc">https://www.youtube.com/watch?v=2RvKRjjqpgc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PKP6huc5ITs">https://www.youtube.com/watch?v=PKP6huc5ITs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8">https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8</a>

#### 4 КЛАСС (68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Из истории развития физической культуры	<i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/359">https://resh.edu.ru/subject/lesson/359</a>

	<p>в России. Развитие национальных видов спорта в России</p>	<p>(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</li> <li>■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</li> </ul> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ufy2A_5gXIM">3/main/194579/ https://www.youtube.com/watch?v=Ufy2A_5gXIM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zeGhiJ_Xa8">https://www.youtube.com/watch?v=zeGhiJ_Xa8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=G4DjaidK6o">https://www.youtube.com/watch?v=G4DjaidK6o</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5hjYIAj_0Q8">https://www.youtube.com/watch?v=5hjYIAj_0Q8</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b></p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по</p>	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>■ обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</li> </ul> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают работу сердца и лёгких</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM">https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM</a></p>

	<p>внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>■выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):       <ol style="list-style-type: none"> <li>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</li> </ol> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>■составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>■измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви-</li> </ul> </li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=C300b6N1wVg">https://www.youtube.com/watch?v=C300b6N1wVg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=W9FCxCazjz4">https://www.youtube.com/watch?v=W9FCxCazjz4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7RB7F1r9xgs">https://www.youtube.com/watch?v=7RB7F1r9xgs</a></p>
--	--	---	--

		<p>дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <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: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — проводят тестирование осанки;</li> <li>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ul> </li> </ul> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч).</b> <i>Оздоровитель-</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a></p>

<p><i>ная физическая культура (1 ч)</i></p>	<p>предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; 2) и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; 3) и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.; и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. и.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. и. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. и.; 2) и. и. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. и.; 3) и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. и. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. и. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. и.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xWu-ZWQOqrk">https://www.youtube.com/watch?v=xWu-ZWQOqrk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28G0PE">https://www.youtube.com/watch?v=ktwgk28G0PE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zw6Ro0r8xVo">https://www.youtube.com/watch?v=zw6Ro0r8xVo</a></p>
---	---	---	--

		<p>и. и. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. и. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте.</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>■ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</li> </ul>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч).</i></p> <p>Лёгкая атлетика (12 ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wADmTlzm0fI">https://www.youtube.com/watch?v=wADmTlzm0fI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kS_Wa73Wlxc">https://www.youtube.com/watch?v=kS_Wa73Wlxc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE">https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=y7vZkzKE9Cs">https://www.youtube.com/watch?v=y7vZkzKE9Cs</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/516/6/main/195048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/516/6/main/195048/</a></p>

		<p>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>— толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>■ выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/</a></p>
--	--	--	---

		<p>дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</li> </ul> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (15 ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p> <p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</li> <li>■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</li> </ul> <p>Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yb5HNMv4IMo">https://www.youtube.com/watch?v=yb5HNMv4IMo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JitrVQ3VZ8A">https://www.youtube.com/watch?v=JitrVQ3VZ8A</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/</a></p>

		<p>над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. и. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. и.;</p> <p>■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо</p>	
--	--	--	--

		<p>освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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);</li> <li>■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</li> </ol> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>■ разучивают движения танца, стоя на месте:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1—4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</li> <li>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</li> <li>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</li> </ol> </li></ul> </li> </ul> </li> </ul>	
--	--	---	--

		выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	
Лыжная подготовка (12 ч)	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</li> <li>■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</li> <li>■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> </ul> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk">https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gyMm3eL_OE">https://www.youtube.com/watch?v=gyMm3eL_OE</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/</a></p>
Подвижные и спортивные игры (12 ч)	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке,</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L3h4slJtt8c">https://www.youtube.com/watch?v=L3h4slJtt8c</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/main/195236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/main/195236/</a></p>

	<p>боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>■разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>■разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>■совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>■самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. <i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>■наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>■выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>— нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>■выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>■наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>■выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/main/195289/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/main/195289/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/main/196053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/main/196053/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a></p>
--	--	---	--

		<p>руками сверху через волейбольную сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</li> </ul> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> </ul> <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/main/224999/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/main/225204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/main/225204/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/</a></p>
--	--	---	--

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)</i></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AXPEc4fivLQ">https://www.youtube.com/watch?v=AXPEc4fivLQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VhX9PdhrTU8">https://www.youtube.com/watch?v=VhX9PdhrTU8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xh3SOs8AcI4">https://www.youtube.com/watch?v=xh3SOs8AcI4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aqy-77MDt-M">https://www.youtube.com/watch?v=Aqy-77MDt-M</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b d8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=b d8_5Wm4qj0</a></p>
--	---	--	--

