

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 174 от 27 августа 2019 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №2 от 28 августа 2020 года)

Развернутое тематическое планирование составлено по учебнику, входящему в комплект для четырехлетней начальной школы «Планета знаний» (под общей редакцией И. А. Петровой):

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 03.02.2014 г. №11-ФЗ, №15-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам

- Положения о рабочей программе учителя

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 372 часа. Из них в 1 классе- 66 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (из ФГОС НОО)

#### Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты по физической культуре**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;  
-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;  
планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;  
-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  
-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  
-выполнять организующие строевые команды и приемы;  
-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;  
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
-плавать, в том числе спортивными способами;  
-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Предметные:

- Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»,
- строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физической культуры, играть в подвижные игры;
- правила поведения на уроках физической культуре;
- что такое «дистанция» и как ее можно удерживать;
- выполнять разминку в движении;
- отличать, где право, а где лево;
- выполнять разминку в движении;
- понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта;
- оценивать правильность выполнения строевых команд;
- понимать технику выполнения челночного бега 3х10м;
- как возникла физическая культура и спорт;
- понимать правила подвижных игр; рассчитывать на 1-ый, 2-ой и как перестраиваться по этому расчету;
- выполнять разминку на развитие координации движений;
- выполнять разминку с малыми мячами; что такое гигиена;
- тестирование прыжка в длину с места; с разбега;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движения;
- тестирование подтягивания на низкой перекладине;
- выполнять разминку у гимнастической стенки;
- тестирование вися на время;
- выполнять разминку со стихотворным сопровождением;;
- выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами в парах;
- выполнение ведения мяча, его ловля и броски;
- выполнение разминки на гимнастических матах, техника выполнения группировки;
- что такое перекаты, их виды;
- техника выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, на голове, «моста»;
- что такое осанка, как проводится разминка на сохранение правильной осанки;
- что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить; правила проведения круговой тренировки;
- что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку;
- что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами;
- что такое массажные мячи и что с ними можно делать;
- выполнять технику выполнения лыжных ходов, скользящий шаг змейкой, технику поворота переступанием на лыжах, технику подъема «полуелочкой» и спуска в основной стойке;
- прохождение дистанции 1,5 км;
- что такое канат; что такое полоса препятствий и как ее преодолевать;
- выполнение прыжка в высоту;
- что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, ведение мяча на месте и в движении;
- правила проведения эстафет;
- выполнение броска мяча через волейбольную сетку на точность и на дальность;
- выполнение набивных мячей от груди;
- тестирование прыжков в длину, подъему туловища за 30 сек., подтягивания на низкой перекладине, наклона вперед из положения стоя, метания малого мяча на точность, челночного бега, бега на 30 м;
- называть физические качества и упражнения их развивающие.

Коммуникативные:

- работать в группе;
- устанавливать рабочие отношения;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- слушать и слышать друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать чужое мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства.

#### Регулятивные:

- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;
- контролировать процессы оценивать результат своей деятельности;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- овладеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.

#### Познавательные:

- объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;
- рассказывать правила проведения подвижных игр;
- рассказывать и показывать технику выполнения и тестирования метания на дальность, метания мешочка на дальность, прыжка в длину, бега на 30м и 1 км, наклона вперед из положения стоя, подъема туловища, подтягивание на низкой перекладине, виса на время, ;
- рассказывать о физических качествах, о режиме дня, о частоте сердечных сокращений; заполнять дневник самоконтроля;
- выполнять упражнения с мячом в парах, ведение мяча;
- выполнять кувырок вперед из группировки, с 3-х шагов и с разбега, стойку на лопатках, на голове, мост, перекаты;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении;
- проходить станции круговой тренировки; выполнять вращение обруча различными способами;
- уметь захватывать канат ногами, лазать по канату;

- пристегивать лыжные крепления, передвигаться различными лыжными ходами, проходить дистанцию 1 км, 1,5 км, 2 км;
- выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием, спускаться со склона в основной стойке, и подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

## Содержание учебного курса

### 1 класс

Основы знаний о физической культуре. История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Лёгкая атлетика. Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: группировка (приседания, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём

ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

## **2 класс**

Основы знаний о физической культуре. История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Лёгкая атлетика. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

## **3 класс**

Основы знаний о физической культуре. История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд, вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два - три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по - пластунски.

Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передалсадишь». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

#### **4 класс**

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег на 30 м, бег с высоким

подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1 класса**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемая дата	Факт.
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры-19ч.</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения на уроках». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	04.09.2020	

2	<p>Основные способы передвижений человека</p> <p>История возникновения физической культуры.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Бег с ускорением. Бег 60 м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств</p>	<p>Обычный бег.</p> <p>Ходьба под счет.</p> <p>Ходьба на носках и на пятках.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>	07.09.2020	
3	<p>Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</p>	<p>Развитие двигательных качеств.</p>	11.09.2020	

4	Организирующие команды и приемы. Строевые действия шеренге колонне; выполнение строевых команд.	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Выполнение построения в шеренгу и колону. Бег на короткую дистанцию.	14.09.2020	
5	Бег и его разновидности.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Обычный бег. Бег с ускорением.	18.09.2020	
6	Эстафетный бег.	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	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в группах.	21.09.2020	
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Разновидности прыжков.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение разных видов прыжков.	25.09.2020	
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой	Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.	28.09.2020	

	месте и с продвижением.	ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)			
9	Прыжок в длину с места	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Обычный бег. Прыжки в длину с места.	02.10.2020	
10	Челночный бег 3x10 м. Преодоление полосы препятствий.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Дать представление о челночном беге. Разновидности бега. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Изучение способов преодоления препятствий.	05.10.2020	
11	Метание — одно из древних физических упражнений	Знакомство с историей возникновения метания. Хват теннисного мяча для выполнения метания. Броски и ловля резинового мяча.	Знакомство с историей возникновения метания. Выполнение физических упражнений.	09.10.2020	
12	Метание в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Ходьба с высоким подниманием колена. Метание предмета в цель.	12.10.2020	
13	Лёгкая атлетика — королева спорта.	Знакомство с новым видом спорта. Игры на материале лёгкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	Знакомство с новым видом спорта. Подвижные игры.	16.10.2020	
14	Лёгкая атлетика — королева спорта. Метание в горизонтальную цель.	Знакомство с новым видом спорта. Игры на материале лёгкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением	Слушание высказываний учащихся о легкой атлетике. Метание мяча группами.	19.10.2020	

		по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений Метание в горизонтальную цель. Преодоление полосы из 5 препятствий.	Координация движения при метании мяча в цель.		
15	Как устроен человек.	Знакомство со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.	Знакомство со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.	23.10.2020	
16	Броски набивного мяча (0,5 кг).	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Прыжки через натянутую (высота 30–40 см) скакалку. Подвижная игра «Пла неты».	Разучивание броска набивного мяча от груди. Анализ ошибки при выполнении упражнения.	26.10.2020	
17	Прыжки через качающуюся скакалку	Развитие координации: прыжки через качающуюся скакалку, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Индивидуальные прыжки через скакалку.	30.10.2020	
18	Преодоление препятствий.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	Контроль и оценка в выполнении упражнений.	09.11.2020	
19	Подвижные игры. Стартовый контроль.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Проверка физической готовности по пяти основным тестам.	13.11.2020	
<b>Гимнастика с основами акробатики- 12ч.</b>					
19	История развития Гимнастики. Инструктаж по ТБ. Осанка человека.	Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во	Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во время исполнения упражнений.	16.11.2020	

		время исполнения упражнений. 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.			
20	Положение «группировка».	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Разучивание положения группировка, основная стойка.	20.11.2020	
21	Утренняя гимнастика. Перекаты в «группировке».	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Объяснение учителя о роли утренней гимнастики в жизни каждого человека. Выполнение простых упражнений.	23.11.2020	
22	Перекаты в «группировке».	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Выполнение перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»	27.11.2020	
23	Комплексы физических упражнений для физкульт-минуток.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для физкульт-минуток.	Разучивание комплекса упражнений для физкультурных минуток.	30.11.2020	
24	Лазание по наклонной скамейке, стоя	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.	Выполнение лазания по наклонной	04.12.2020	

	на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	скамейке. Изучение нового упражнения. Выбор эффективных способов выполнения упражнений.		
25	Передвижение по гимнастической стенке. Режим дня школьника.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища  Передвижение по гимнастической стенке.	Выполнение лазания по гимнастической стенке, развитие силовых качеств.	07.12.2020	
26	Преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Преодоление препятствий в игровой форме.	11.12.2020	
27	Перелезание через горку матов.	Передвижение по гимнастической стенке одноименным способом. Перелезание через горку матов.	Выполнение упражнений по заданию учителя.	14.12.2020	
28	Вис лёжа на низкой перекладине.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Выбор наиболее эффективного способа выполнения упражнения.	18.12.2020	
29	Как правильно ухаживать за своим телом.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Самостоятельная работа по формированию задач ухода за своим телом. Проявление смелости при выполнении упражнений.	21.12.2020	

30	Полоса препятствий Гимнастика с основами акробатики	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Контроль выполнения гимнастических упражнений.	25.12.2020	
<b>Лыжная подготовка-16 ч.</b>					
31	История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Беседа «Температурный режим», «Одежда и обувь лыжника» Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ступающий шаг без палок	Изучение нового материала. Соблюдение техники безопасности.	11.01.2021	
32	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Основные способы передвижения на лыжах	Развитие выносливости: Ступающий шаг, построение с лыжами в руках, надевание креплений, проверка одежды и обуви занимающихся. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	Приобретение знаний о лыжной подготовке. Выполнение основных способов передвижения на лыжах.	15.01.2021	
33	Передвижение скользящим шагом.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Следование инструкциям учителя при выполнении передвижения скользящим шагом.	18.01.2021	

34	Повороты переступанием вокруг пяток.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнение повороты переступанием на лыжах без палок.	Совершенствование техники движения на лыжах.	22.01.2021	
35	Повороты переступанием вокруг пяток.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнение повороты переступанием на лыжах без палок.	Развитие координации во время выполнения лыжных упражнений.	25.01.2021	
36	Передвижение скользящим шагом с палками.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Самостоятельное передвижение скользящим шагом.	29.01.2021	
37	Подъём в уклон.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Обучение технике спуска со склона в основной стойке без палок; технике выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок.	Соблюдение координации при спусках и подъемах на лыжах.	01.02.2021	
38	Основная стойка лыжника.	Обучение технике спуска со склона в основной стойке без палок Передвижение на лыжах. Скользкий шаг без палок. Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	Обучение технике одновременного бесшажного хода на лыжах.	05.02.2021	
39	Спуск с пологого склона.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах  Обучение технике спуска с	Знание правил спуска с пологого склона.	08.02.2021	

		полого склона. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки)			
40	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	12.02.2021	
41	Поворот переступание вокруг носков лыж.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Изучение поворотов на лыжах следуя инструкциям учителя.	Самостоятельное выполнение упражнений.	15.02.2021	
42	Торможение падением.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Освоение умения торможения палками.	Координация движения при падении.	19.02.2021	
43	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Техническое выполнение двигательных движений на лыжах.	26.02.2021	
44	Совершенствование спусков и подъемов.	Закрепление техники подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске).	Тренировка в спусках и подъемах.	01.03.2021	
45	Совершенствование спусков и подъемов.	Закрепление техники подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске).	Выполнение упражнений на склоне.	05.03.2021	
46	Закаливание организма.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Приобретение учащимися знаний об основных средствах закаливания при помощи объяснения учителя.	08.03.2021	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры- 20ч.</b>					

47	Бег из различных исходных положений.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Обучение бегу из различных исходных положений.	15.03.2021	
48	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	19.03.2021	
49	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Освоение техники прыжка в высоту с места толчком одной ноги.	02.04.2021	
50	Физические качества человека.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Наблюдение за физическими качествами человека.	05.04.2021	
51	Развитие физических качеств. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	09.04.2021	
52	Спортивные игры.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Игра в футбол.	12.04.2021	

53	Спортивные игры.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Игра в баскетбол.	16.04.2021	
54	Передача и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»	Работа в парах. Передача и ловля мяча.	19.04.2021	
55	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом	Игра в группах. Ведение и передача мяча.	23.04.2021	
56	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Выполнение упражнения с теннисным мячом.	26.04.2021	
57	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Составление алгоритма движения мяча при метании.	30.04.2021	
58	Положение — «высокий старт».	Обучение бегу с «высокого старта» Подвижная игра «Пятнашки»	Освоение техники высокий старт.	03.05.2021	
59	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом «Передай мяч»,	Обучение бегу на дистанцию 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Обучение бегу на дистанции 30 м.	07.05.2021	
60	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений.	10.05.2021	
61	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд.	Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений. Уметь технически правильно выполнять двигательные	Обучение технически правильному выполнению упражнений.	14.05.2021	

	Упражнение со скакалкой	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
62	Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Моделирование спортивных игр.	17.05.2021	
63	Итоговый контроль. Зачёт.	Итоговый контроль. Зачёт.	Итоговый контроль физической подготовки по основным тестам.	21.05.2021	
64	Перестроение из 1 шеренги в колонны. Прыжки через скакалку. Игра.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой.	Индивидуальная работа. Прыжки со скакалкой.	24.05.2021	
65	Повторение основных вопросов курса.	Повторение материала.	Изучение нового материала. Выполнение заданий учителя.	21.05.2021	
66	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.	Беседа о правильном поведении при купании в открытых водоёмах.	24.05.2021	