**Приложение 4.1 к ООП НОО**

МБОУ-лицея №1 имени М.В.Ломоносова города Орла

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**на уровень начального общего образования**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА   
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**1 класс**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

***Подводящие упражнения***

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

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 класс**

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

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

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

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

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

***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

***Пример:***

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

***Пример:***

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

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

*Плавательная подготовка*

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

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

***Организующие команды и приёмы***

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

**3 класс**

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

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

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

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

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

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

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

***Организующие команды и приёмы***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

**4 класс**

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»   
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физиче­ская культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

**2 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**3 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения пра­вил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

**2) Способы физкультурной деятельности:**

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

**66 часов (2 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **ЭОР** |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 1 | ТБ на уроках. Понятие «шеренга» и «колонна». Разучивание команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Разучить высокий старт. Бег из разных исходных положений. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Построение в колонну по одному. Закрепление техники высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Совершенствовать высокий старт. Бег 20 м. с высокого старта. Знакомство с челночным бегом. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Бег 30 м. с высокого старта. Челночный бег 4x9 м. с высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места. Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Разучить технику прыжка в длину с места. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Закрепить технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 10** | | |
| 11 | ТБ на уроках спортивными играми. Упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Разучить технику ведения мяча на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить ведение мяча в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Совершенствовать технику ведения мяча на месте. Закрепить технику ведения мяча в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Разучить ведение мяча шагом с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Закрепить ведение мяча шагом с изменением направления. Разучить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Совершенствовать ведение мяча шагом с изменением направления. Закрепить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Разучить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Совершенствовать бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Закрепить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Гимнастика 10** | | |
| 21 | ТБ на уроках гимнастики. Разучить группировку, перекаты в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Повторить группировку, перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Совершенствовать группировку, перекаты в группировке. Повторить стойку на лопатках. Разучить кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Совершенствовать стойку на лопатках. Повторить кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Разучить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Повторить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Совершенствовать гимнастический «мост». Разучить акробатическую комбинацию из изученных элементов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Повторить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Подвижные игры 10** | | |
| 31 | ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Разучить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Повторить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч», | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Разучить подвижные игры «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Повторить подвижные игры «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Разучить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Повторить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Разучить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Повторить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | Разучить подвижные игры «Посадка картофеля», «Мяч капитану». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Повторить подвижные игры «Посадка картофеля», «Мяч капитану». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Лыжная подготовка 8** | | |
| 41 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Спуск с небольшогосклона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 8** | | |
| 49 | Упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Разучить технику ведения мяча на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить ведение мяча в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Совершенствовать технику ведения мяча на месте. Закрепить технику ведения мяча в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Разучить ведение мяча шагом с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Закрепить ведение мяча шагом с изменением направления. Разучить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Совершенствовать ведение мяча шагом с изменением направления. Закрепить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Разучить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Совершенствовать бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Закрепить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 57 | ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Закрепление техники метания малого мяча в цель. Разучить прыжок в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Закрепление техники прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Совершенствовать прыжок в длину с места. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Разучить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Закрепить технику высокого старта. Разучить метание малого мяча на дальность с места. Бег 20 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Совершенствовать технику высокого старта. Закрепление техники метания малого мяча на дальность с места. Бег 30 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 4x9 м с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3x10 м с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Бег в чередовании с ходьбой 300 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Итого за год: 66** | | |

**2 класс**

**68 часов (2часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **ЭОР** |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 1 | ТБ на уроках. Разучивание команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Разучить высокий старт, стартовый разгон, финиширование. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Повторить высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Повторить команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Совершенствовать высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 20 м. с высокого старта. Знакомство с челночным бегом. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Бег 30 м. с высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Разучить технику прыжка в длину с места. Бег с изменением направления. Беговые упражнения. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Закрепить технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 10** | | |
| 11 | ТБ на уроках спортивными играми. Упражнения с мячом: ловля, подбрасывание, удары об пол. Разучить технику ведения мяча на месте, в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Закрепить технику ведения мяча на месте, в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Разучить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Закрепить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Разучить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Совершенствовать бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Закрепить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Совершенствовать ведение мяча. Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Гимнастика 10** | | |
| 21 | ТБ на уроках гимнастики. Разучить группировку, перекаты в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Повторить группировку, перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Совершенствовать группировку, перекаты в группировке. Повторить стойку на лопатках. Разучить кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Совершенствовать стойку на лопатках. Повторить кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Разучить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Повторить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Совершенствовать гимнастический «мост». Разучить акробатическую комбинацию из изученных элементов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Повторить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Подвижные игры 8** | | |
| 31 | ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Разучить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч», | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Повторить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч», | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Разучить подвижные игры «Гонки мячей по кругу», «Пятнашки». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Повторить подвижные игры «Гонки мячей по кругу», «Пятнашки». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Разучить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Повторить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Разучить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Повторить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу». | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Лыжная подготовка 8** | | |
| 39 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Спуск с небольшогосклона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 10** | | |
| 47 | Упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Разучить технику ведения мяча на месте, в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Закрепить технику ведения мяча на месте, в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Совершенствовать технику ведения мяча на месте, в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Разучить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Закрепить бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Разучить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Совершенствовать бросок мяча одной рукой над собой, в щит. Закрепить бросок мяча в кольцо с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и остановки прыжком. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и остановки прыжком. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо с места. Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и остановки прыжком. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Закрепить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – остановка прыжком – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – остановка прыжком – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 57 | ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Повторить технику метания малого мяча в цель. Разучить прыжок в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Повторить прыжок в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Совершенствовать прыжок в длину с места. Разучить технику высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Закрепить технику высокого старта. Разучить метание малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Совершенствовать технику высокого старта. Повторить метание малого мяча на дальность с места. Бег 20 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Бег 30 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 4x9 м с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3x10 м с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Бег в чередовании с ходьбой 400 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Итого за год: 66** | | |

**3 класс**

**68 часов (2 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **ЭОР** |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Повторить стартовые команды. Разучить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Закрепить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. Повторить технику челночного бега. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Совершенствовать технику высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег парами. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Челночный бег 4x9 м. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Челночный бег 3x10 м. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Разучить технику прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол**  **10** | | |
| 11 | ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста. Подбрасывание и ловля мяча на месте. Разучить ведение мяча на месте и в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Совершенствовать ведение мяча с заданиями. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Закрепить передачу и прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Разучить передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Закрепить передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Совершенствовать передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Гимнастика 10** | | |
| 21 | ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Разучить технику кувырка вперед. Повторить стойку на лопатках, перекаты в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Закрепить технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Разучить технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Совершенствовать технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Закрепить технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках, кувырок вперед. Совершенствовать технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Разучить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Закрепить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий с заданиями из пройденных тем. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Лыжная подготовка 8** | | |
| 31 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Спуск с небольшогосклона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 18** | | |
| 39 | ТБ уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста. Разучить ведение мяча на месте и в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. Совершенствовать ведение мяча с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Закрепить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Разучить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Закрепить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Разучить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага - бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Закрепить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Разучить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Закрепить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Легкая атлетика 8** | | |
| 59 | ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча с места в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Разучить технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча с места в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания малого мяча с места в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Разучить технику высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Закрепить технику высокого старта. Бег 20 м. со старта на одну руку. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Челночный бег 4x9 м. с высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Закрепить технику метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Итого за год: 66** | | |

**4 класс**

**68 часов (2 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **ЭОР** |
| **Легкая атлетика 10** | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Повторить стартовые команды. Разучить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Закрепить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м. Повторить технику челночного бега. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Совершенствовать технику высокого старта. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег парами. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Челночный бег 4x9 м. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Челночный бег 3x10 м. Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Челночный бег 3x10 м. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Разучить технику прыжка в длину с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 10** | | |
| 11 | ТБ на уроках спортивных игр. Разучить ведение мяча на месте и в движении лицом и спиной вперед. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Разучить ведение мяча с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Совершенствовать ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой над собой. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Совершенствовать ведение мяча с заданиями. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Закрепить передачу и прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Разучить передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Закрепить передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Совершенствовать бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. Совершенствовать передачу мяча в парах в движении. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Гимнастика 10** | | |
| 21 | ТБ на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Группировка. Перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Разучить технику кувырка вперед. Повторить стойку на лопатках, перекаты в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Закрепить технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Разучить технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Совершенствовать технику кувырка вперед. Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках. Закрепить технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Повторить перекаты в группировке, стойку на лопатках, кувырок вперед. Совершенствовать технику кувырка назад в группировке. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Разучить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Закрепить акробатическое соединение из разученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями на равновесие. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание и перелезание с заданиями. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий с заданиями из пройденных тем. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Лыжная подготовка 8** | | |
| 31 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Спуск с небольшогосклона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Баскетбол 18** | | |
| 39 | ТБ уроках спортивных игр. Разучить ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Закрепление техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Разучить ведение с переводом мяча за спиной, под ногой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления. Закрепить ведение с переводом мяча за спиной, под ногой. Бросок мяча одной рукой над собой. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Совершенствовать ведение с переводом мяча за спиной, под ногой. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Совершенствовать ведение мяча с заданиями. Закрепить бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Разучить передачу и прием мяча в парах на месте. Совершенствовать бросок мяча в кольцо одной рукой с места. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Закрепить передачу и прием мяча в парах на месте. Разучить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Совершенствовать передачу и прием мяча в парах на месте. Закрепить бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Разучить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Закрепить сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча змейкой – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Разучить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага - бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Закрепить сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Совершенствовать сочетание элементов: ведение мяча – передача – ловля мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Разучить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Закрепить сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Совершенствовать сочетание элементов: передача мяча – прием мяча – ведение мяча – два шага – бросок мяча в кольцо. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 59 | ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча с места в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Разучить технику прыжка в длину с места. Закрепить технику метания малого мяча с места в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Закрепить технику прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания малого мяча с места в цель. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Разучить технику высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Закрепить технику высокого старта. Бег 20 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Совершенствовать технику высокого старта. Бег 30 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Закрепить технику метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости: бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20)  <https://resh.edu.ru/> |
| **Итого за год:** 66 | | |