

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Гильманов Л.Х. Протокол от 28.08.2023 Управляющего совета от 28.08.2023 _____ Розуман С.А Протокол от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В. Крохалева 28.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 539 Педагогический совет от 28.08.2023
--	--	--

Рабочая программа
начального общего образования
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для 3 класса
на 2023-2024 учебный год

*(Физическая культура. Примерные рабочие программы.
Предметная линия учебников В. И. Ляха.
1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /
В. И. Лях, 2020 г.)*

(3 класс – 34 учебных недели, 2 часа в неделю, 68 часов)

г. Нефтеюганск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях, 2020.

Образовательная организация является Центром культурно-языковой адаптации детей – мигрантов.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в

- Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
 - примерной программе начального общего образования;
 - приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 270 часов, из них в I классе — 66 часов, а со II по IV класс — по 68 часов ежегодно.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями к планируемым результатам, представленным в настоящей программе, и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

3 КЛАСС

№	Тема раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	<i>По разделам программы в течении года</i>
2.	Способы самостоятельной деятельности (раздел программы «Подвижные игры»)	
3.	Спортивно-оздоровительная физическая культура:	68
3.1	Лёгкая атлетика	22
3.2	Гимнастика с основами акробатики	12
3.3	Лыжная подготовка	12
3.4	Подвижные игры	4
3.5	Спортивные игры:	
	• Футбол	8
	• Баскетбол	10

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела,

показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой

атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3-Х КЛАССОВ.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Характеристика деятельности учащихся	Домашнее задание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Лёгкая атлетика (10 часов)</i>						
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Что такое физическая культура.	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Личностные: формирование уважительного отношения к культуре других народов. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.	Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении упражнений.	Когда и как возникла физическая культура и спорт.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Освоение навыков ходьбы и бега. Организующие команды и приемы.	Организующие команды, выполняемые стоя, на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», Класс, стой!». Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие координации.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Учатся правильно выполнять упражнения. Демонстрировать организующие команды.	Значение занятий физической культурой для успешной учебы и социализации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
3	Освоение навыков ходьбы и бега. Организующие команды и приемы.	Организующие команды. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом, с высоким подниманием бедра, ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Обычный бег в сочетании с ходьбой. Беговые упражнения.	Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Предметные: формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации	Демонстрируют технику выполнения передвижений в ходьбе и беге.	Понятие «эстафета».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/

4	Контрольный тест – бег 30 м. Физические упражнения. Ходьба. Бег. Организующие команды и приемы.	История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. ТБ на занятии. Дыхание. Физические упражнения. Ходьба. Бег. Организующие команды и приемы	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности. Метапредметные: определение общей цели и путей её достижения.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	Правила соревнования в беге	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Понятие «Выносливость». Польза выносливости. Виды выносливости. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег равномерный, медленный до 5-8 минут. Упражнения для развития выносливости.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Предметные: овладение умениями организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе.	Твой организм: скелет, мышцы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Бег равномерный и медленный до 5-8 минут. Бег для развития координационных и скоростных способностей. Бег с ускорением. Эстафеты. Подвижные игры.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Демонстрируют и применяют упражнения в ходьбе.	Осанка. Признаки правильной и неправильной осанки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
7	Контрольный тест – бег 1км. Бег для развития координационных способностей.	Бег для развития координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из исходных положений. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Описывают технику бега для развития координационных качеств.	Органы дыхания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
8	Равномерный бег. Освоение навыков прыжков.	Освоение навыков прыжков. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180; по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.).	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые качества.	Правила соревнования в прыжках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/

9	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Равномерный бег. Освоение навыков прыжков.	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Прыжки на точность приземления.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Описывают технику выполнения метания мяча на дальность.	Правила соревнований в метании.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
10	Освоение навыков метания. Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Описывают технику выполнения метания мяча в цель. Выявляют и устраняют грубые ошибки.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/
Спортивные игры. Футбол (6 часов)						
1 (11)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Немного истории. Футбол.	История возникновения футбола. Имитационные упражнения без мяча. Первые чемпионаты. Правила игры. Виды ударов – краткое описание	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение.	Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении упражнений.	История возникновения футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/
2 (12)	Футбол. Стойки, перемещения пас.	Цель игры футбол. ТБ на занятии. Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего. Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение.	Демонстрируют и применяют упражнения в игре.	Цель игры футбол. Правила игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/

3 (13)	Футбол. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение.	Футбол. Цель игры футбол. ТБ на занятии. Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Демонстрируют и применяют упражнения в игре.	Техника удара внутренней стороной стопы «щёчкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/
4 (14)	Футбол. Ведение мяча.	Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение. Ведение мяча.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрируют технику ведения мяча. Описывают технику ведения мяча в футболе.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/
5 (15)	Футбол. Ведение мяча.	Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение. Ведение мяча.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрируют технику ведения мяча. Описывают технику ведения мяча в футболе.	Техника ведения мяча в футболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/
6 (16)	Футбол. Фигурное ведение мяча. Ведение мяча по прямой правой и левой ногой.	Фигурное ведение мяча. Ведение мяча по прямой правой и левой ногой.	Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Демонстрируют ведение мяча по прямой правой и левой ногой.	Техника ведения мяча в футболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/main/194406/
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)						
1 (17)	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика».	Правила ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых и акробатических упражнений.	Личностные: формирование уважительного отношения к культуре других народов.	Описывают состав и содержание ОРУ.	Правила ТБ на уроках гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	Освоение строевых и акробатических упражнений.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; перестроение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Описывают технику акробатических упражнений.		
2 (18)	Контрольный тест – прыжок через скакалку. Освоение строевых и акробатических упражнений.	Строевые упражнения урока №1. Акробатические упражнения: кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках» «мост» с помощью и самостоятельно. Бросок набивного мяча.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Описывают технику акробатических упражнений.	Физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
3 (19)	Освоение строевых и акробатических упражнений.	Строевые упражнения урока №1. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках» «мост» с помощью и самостоятельно.	Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Предметные: формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации	Характеризуют ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Роль акробатики для укрепления здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

4 (20)	Оценить элементы акробатики. Акробатические упражнения.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках» «мост» с помощью и самостоятельно.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности. Метапредметные: определение общей цели и путей её достижения. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Описывают технику акробатических упражнений.	Техника выполнения акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
5 (21)	Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	Освоение висов и упоров. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Бросок набивного мяча.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выполняют строевые команды. Выполняют акробатические упражнения.	Физическое качество «Гибкость»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
6 (22)	Оценить элементы строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Анализируют технику гимнастических упражнений.	В каких жизненных ситуациях можно использовать висы и упоры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
7 (23)	Освоение навыков лазанья и перелазания.	Развитие координационных и силовых способностей. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений.	Техника лазания по канату.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
8 (24)	Освоение навыков лазанья и перелазания.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе,	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим	Выполняют различные виды	Упражнения для развития силы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

		подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.).	лазанья и перелезания. Контролируют свои действия.		
9 (25)	Оценить лазанье и перелезание. Освоение навыка в опорных прыжках.	Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжок через козла.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Техника лазания по канату в три приема.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
10 (26)	Освоение навыка в опорных прыжках и равновесии.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжок через козла. Бросок набивного мяча.	Метапредметные: формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Взаимодействуют со сверстниками при выполнении технических действий.	Роль равновесия для развития организма ребенка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
11 (27)	Оценить технику опорного прыжка. Освоение навыка равновесия.	Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну (высота 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, стоя на одном колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты прыжком на 90 и 180.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.	Техника опорного прыжка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
12 (28)	Гимнастическая полоса препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Соблюдают правила техники безопасности.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
Спортивные игры. Баскетбол (4 часа)						
13 (29)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры»	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры».	Личностные: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Знают правила техники безопасности.	Передвижения в баскетболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

	игры». передвижения в баскетболе. Передвижения в баскетболе.	Передвижения в баскетболе. Виды бега. Стойка игрока.	ситуаций; Метапредметные: определение общей цели и путей её достижения.	Демонстрируют передвижение и перемещения в баскетболе.		
14 (30)	Ведения мяча в баскетболе.	Ведения мяча в баскетболе. Правила ТБ. Техника ведения мяча.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Описывают технику ловли и передачи мяча в движении.	Техника ловли и передачи мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
15 (31)	Передача мяча в баскетболе.	Что такое передача? Важность передачи. Условие передачи. Передача двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Передача одной рукой сбоку.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Описывают технику передачи мяча.	Техника броска мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
16 (32)	Бросок мяча в кольцо.	Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой от плеча.	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Описывают технику броска мяча (кольцо, обруч, щит, мишень).	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/
Лыжная подготовка (12 часов)						
1 (33)	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Основные требования к одежде и обуви.	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Основные требования к одежде и обуви. Температурный режим. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Правила ТБ при занятиях на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2 (34)	Освоение техники попеременного двухшажного хода без палок.	Освоение техники попеременного двухшажного хода без палок.	Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.	Описывают значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	Основные требования к одежде и обуви.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193591/

3 (35)	Оценить технику передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Описывают технику попеременного двухшажного хода.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
4 (36)	Освоение техники попеременного двухшажного хода с палками.	Освоение техники попеременного двухшажного хода с палками. Прохождение дистанции.	Предметные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность)	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода с палками.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
5 (37)	Попеременный двухшажный ход с палками.	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции.	Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Демонстрируют технику изученного хода.	Техника ступающего шага.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
6 (38)	Оценить технику попеременного двухшажного хода. Освоение техники подъёма «лесенкой».	Освоение техники подъёма «лесенкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выявляют и устраняют ошибки.	Техника скользящего шага.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
7 (39)	Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км.	Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 2 км.	Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Проявляют трудолюбие в достижении поставленных целей.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
8 (40)	Освоение техники спуска в высокой и низкой стойках.	Освоение техники спуска в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход с палками.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.	Техника поворота переступанием.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
9 (41)	Оценить технику подъёма «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках.	Спуск в высокой и низкой стойках. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции.	Личностные: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Управляют своими эмоциями.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

10 (42)	Спуск в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой».	Спуск в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход с палками.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Описывают технику подъёма и спуска с небольших склонов.	Обморожение. Виды обморожения. Первая помощь.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
11 (43)	Оценить технику спуска в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2 км, используя изученные лыжные ходы, спуски и подъёмы.	Предметные: подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Описывают технику подъёма и спуска с небольших склонов.	Техника подъёма и спуска с небольших склонов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
12 (44)	Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2 км, используя изученные лыжные ходы, спуски и подъёмы.	Личностные: формирование установки на здоровый образ жизни.	Демонстрируют изученные навыки при прохождении дистанции.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
Спортивные игры. Футбол (2 часа). Баскетбол (6 часов)						
13 (45)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Футбол. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение.	Футбол. Цель игры футбол. ТБ на занятии. Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Демонстрируют и применяют упражнения в игре.	Техника удара внутренней стороной стопы «щёчкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/
14 (46)	Футбол. Ведение мяча.	Самостраховка. Правила игры. Экипировка игрока. Стойки, перемещения пас. Виды бега в футболе. Остановка мяча – бедром, стопой. Передача мяча. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение. Ведение мяча.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрируют технику ведения мяча. Описывают технику ведения мяча в футболе.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/

15 (47)	Ведения мяча в баскетболе.	Правила ТБ. Техника ведения мяча. Виды и способы ведения. Стойка игрока при ведении. Ведения мяча в баскетболе.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Описывают технику ловли и передачи мяча в движении.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
16 (48)	Ведения мяча в баскетболе.	Техника ведения мяча. Виды и способы ведения. Стойка игрока при ведении. Ведения мяча в баскетболе.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Описывают технику ловли и передачи мяча в движении.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
17 (49)	Передача мяча в баскетболе.	Что такое передача? Важность передачи. Условие передачи. Передача двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Передача одной рукой сбоку.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Описывают технику передачи мяча.	Техника броска мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
18 (50)	Передача мяча в баскетболе.	Что такое передача? Важность передачи. Условие передачи и способы передач. Передача двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Передача одной рукой сбоку.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Описывают технику передачи мяча.	Техника броска мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
19 (51)	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой от плеча.	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Описывают технику броска мяча.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/
20 (52)	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой от плеча.	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Описывают технику броска мяча.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/
Легкая атлетика (4 часа)						
1 (53)	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика».	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	Предметные: овладение умениями организовывать режим дня, утреннюю зарядку.	Соблюдают правила безопасности.	Правила ТБ при занятиях на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

	Прыжок в высоту с прямого разбега.				уроках лёгкой атлетикой.	
2 (54)	Контрольный тест –подъём туловища. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Описывают технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Техника прыжка в высоту.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
3 (55)	Оценить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метапредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Описывают технику выполнения метания мяча в цель. Выявляют и устраняют грубые ошибки.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4 (56)	Освоение навыков метания в горизонтальную цель 1,5*1,5 м. с расстояния 4-5 м.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Метание малого мяча горизонтальную цель 1,5*1,5 м. с расстояния 4-5 м.	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Описывают технику выполнения метания мяча в цель. Выявляют и устраняют грубые ошибки.	Техника метания малого мяча в цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
Подвижные игры (4 часа)						
5 (57)	Игры для закрепления и совершенствования навыков бега.	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Игры для закрепления и совершенствования навыков бега «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Игры народов севера.	Личностные: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Метапредметные: определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Знают и выполняют правила подвижной игры.	Правила поведения и безопасности во время подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
6 (58)	Контрольный тест – подтягивание/	Игры для закрепления и совершенствования навыков в прыжках «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Положительное влияние подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	сгибание и разгибание рук. Игры для закрепления и совершенствования навыков в прыжках.		Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	игровой деятельности.	на развитие организма.	
7 (59)	Подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее», Ворона и воробы». Национальные игры (в гостях у народов Удмуртии).	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей.	Правила организации подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
8 (60)	Подвижные игры для закрепления метаний на дальность и точность.	Подвижные игры для закрепления метаний на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Соблюдают правила безопасности.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Легкая атлетика (8 часов)						
9 (61)	Освоение навыков метания в горизонтальную цель 1,5*1,5 м. с расстояния 4-5 м.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Метание малого мяча горизонтальную цель 1,5*1,5 м. с расстояния 4-5 м.	Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Описывают технику выполнения метания мяча в цель. Выявляют и устраняют грубые ошибки.	Техника метания малого мяча в цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
10 (62)	Контрольный тест –прыжок в длину с места. Бег для развития координационных способностей.	Бег для развития координационных и скоростных способностей. Бег с ускорением. Эстафеты. Подвижные игры.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Описывают технику прыжка в длину, бега для развития координационных качеств.	Типичные ошибки в технике метания мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

11 (63)	Равномерный бег. Освоение навыков прыжков.	Освоение навыков прыжков. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и двух ногах; прыжок в длину с места.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.).	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые качества.	Значение занятий легкой атлетикой для развития организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
12 (64)	Контрольный тест – бег 30м. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Бег равномерный и медленный до 3-4 минут	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Усваивают основные понятия и термины в беге и ходьбе.	Правила бег на короткие дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
13 (65)	Развитие выносливости и координационных и способностей.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости и координационных и способностей.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Демонстрируют и применяют упражнения в беге.	Физическое качество «Выносливость»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/
14 (66)	Контрольный тест – бег 1км. Подвижные игры.	Контрольный тест – бег 1км. Бег равномерный и медленный до 3-4 минут. Бег для развития координационных и скоростных способностей. Бег с ускорением. Эстафеты. Подвижные игры.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей.	Демонстрируют выносливость при сдаче норматива – бег 1000м.	Правила бега на длинные дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/
15 (67)	Равномерный бег. Подвижные игры.	Равномерный бег. Подвижные игры.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей.	Демонстрируют и применяют упражнения в беге.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/
16 (68)	Равномерный бег. Физические упражнения.	Равномерный бег. Физические упражнения.	Личностные: формирование эстетических потребностей и ценностей. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Демонстрируют и применяют упражнения в беге.	Влияние физических упражнений на организм человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/

