

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа по учебному предмету

«физическая культура»

4 класс

(ID 3452055)

(начальное общее образование)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилловна,

учитель физической культуры

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта,

подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

—
В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основные виды деятельности учащихся | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час) | | | | |

| | | | | |
|--|--|----------|---|---|
| 1.1 | Из истории развития физической культуры и спорта в России. Развитие национальн | 1 | Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. | РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| Итого по разделу | | 1 | | |
| Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности (3 часа) | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая | 1 | Обсуждают содержание и задачи физической подготовки | РЭШ. УРОК № 4. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</p> | <p>школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p> |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 2.2 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | <p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> | <p>РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-ocenivanie-fizicheskoypodgotovlennosti-559462.html</p> <p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</p> |
| | | | <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> | |

| | | | | |
|-------------------------|---|----------|--|---|
| 2.3 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). | РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ |
| Итого по разделу | | 3 | | |

Физическое совершенствование (64 часа)

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)

| | | | | |
|-------------------------|--|----------|--|--|
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikhuprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya579716.html |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. | РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI |
| Итого по разделу | | 2 | | |

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> | 1 | <p>Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях</p> | <p>РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-preduprezhdenie-travmatizma-naurokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evl</p> |
| | <p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации.</p> | 3 | <p>Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).</p> | <p>РЭШ. УРОК № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pVI https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</p> |
| | <p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.</p> | 2 | <p>Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через</p> | <p>РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | координации). | |
| | <p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i></p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине.</p> | 2 | <p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> | <p>Видеоурок..</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения. | 2 | Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение. | Видеоуроки. https://ok.ru/video/2196452020534 |
| | Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. | РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evl |
| | Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 5 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; | РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ |
| | | | 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. | |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.</p> | 8 | <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> | <p>РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</p> |
| | <p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.</p> | 6 | <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p> | <p>РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> |
| | <p>Модуль «Лыжная подготовка». Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p> | 1 | <p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> | <p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p> |
| | <p>Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p> | 9 | <p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> | <p>РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | L OE |
| | <p><i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i></p> <p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки.</p> | 3 | <p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> | <p>РЭШ. УРОК № 16.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evl</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.</p> | 5 | <p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> | <p>РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|---|-----------|---|---|
| | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол. | 3 | Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As |
| | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол. | 3 | Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. | РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9 |
| Итого по разделу | | 54 | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов) | | | | |
| 5.1. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 8 | Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw |
| Итого по разделу | | 6 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №-№ уроков | Тема урока | Кол-во часов | Формирование функциональной грамотности | Содержание урока | Ссылка на методические рекомендации или к реализации программы | Вид контроля * | ЦОРы** | Даты | |
|---|--|--------------|---|---|--|-----------------|---|-------|------|
| | | | | | | | | план | факт |
| 1 четверть- 18 уроков | | | | | | | | | |
| Знания о физической культуре-1 ч | | | | | | | | | |
| 1 | История развития физической культуры в России. | 1 | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам | История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | Методические рекомендации, с.12 | предварительный | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru <a "="" 194575="" 3593="" h.edu.ru="" href="https://res</td> <td>05.09</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>развития спорта.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>h.edu.ru/subject/lession/3593/start/194575/ | 07.09 | |
| Способы самостоятельной деятельности -1 ч | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---------|---|-------|--|
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу системы организма. | 1 | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | | текущий | http://infourok.ru/ http://peds.ovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ | | |
| Оздоровительная физическая культура - 1 ч. | | | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её | | текущий | http://infourok.ru/ http://peds.ovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru | 12.09 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---------------------------------|-------------|--|-------|--|
| | | | | нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ | | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч | | | | | | | | | |
| 4 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. | Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики». | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ | 14.09 | |
| 5 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками. | Методические рекомендации, с.13 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 19.09 | |
| 6 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ | 21.09 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками. | | | | | |
| 7 | Беговые упражнения. | 1 | Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета», | | текущий | http://infourok.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | 26.09 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|--|---|--|-------------|---|-------|--|
| 8 | Беговые упражнения. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | ОРУ в движении. Осваивать технику бега различными способами. Виды ходьбы и бега. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 30м на результат. Развитие быстроты. «Третий лишний» | | оперативный | http://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | 28.09 | |
| 9 | Беговые упражнения. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Специально беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты, координации. «Встречная эстафета», | | оперативный | http://pedsovet.org/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | 03.10 | |
| 10 | Беговые упражнения. | 1 | Владение разными видами информации. Обогащение | Технические действия при беге по | | оперативный | http://multiurok.ru | 05.10 | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|-------------|--|-------|--|
| | | | двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости. | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | | |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 10.10 | |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | ОРУ. Медленный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Переправа» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ | 12.10 | |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Владение методикой организации | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 17.10 | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---------|---|-------|--|
| | | | индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | мяча на дальность стоя на месте. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Самый меткий» | | | ject/lesson/3603/start/224401/ | | |
| Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч | | | | | | | | | |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи». | | текущий | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ | 19.10 | |
| 15 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель», | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ | 24.10 | |
| 16 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/ | 26.10 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---------|---|-------|--|
| | Подвижные игры общефизической подготовки. | | условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. | «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча. | | | 6190/start/195259/ | | |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч | | | | | | | | | |
| 17 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки» | | этапный | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ | 26.10 | |
| 18 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. | | этапный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ | 27.10 | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---------|---|-------|--|
| | | | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Охотники и утки» | | | | | |
| 2 четверть- 16 уроков | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч | | | | | | | | | |
| 19 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. | Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка». | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ | 07.10 | |
| 20 | Акробатические комбинации. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной | | текущий | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/ | 09.11 | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|--|-------------|--|-------|--|
| | | | | гимнастической скамейке. Игра «Группировка». | | | 195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ | | |
| 21 | Акробатические комбинации. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы. | Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробьи». | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ | 14.11 | |
| 22 | Акробатические комбинации. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ | 16.11 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------------------------------|-------------|--|-------|--|
| | | | | скамейке. Игра «Вороны и воробьи». | | | | | |
| 23 | Опорный прыжок. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка» | Методические рекомендации, с.12 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ | 21.11 | |
| 24 | Опорный прыжок. | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Падающая палка» | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ | 23.11 | |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Игра | | текущий | http://infourok.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ | 28.11 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------------------------------|---------|---|-------|--|
| | | | | «Третий лишний» | | | | | |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Игра «Третий лишний» | Методические рекомендации, с.13 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ | 30.11 | |
| 27 | Танцевальные упражнения. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу» | Методические рекомендации, с.14 | текущий | | 05.12 | |
| 28 | Танцевальные упражнения. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым | Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические | Методические рекомендации, с.14 | текущий | | 07.12 | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|--|--|--|-----------|---|-------|--|
| | | | тестам и результатам самоконтроля | упражнения прикладного характера. Игра «Мышеловка» | | | | | |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч | | | | | | | | | |
| 29 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу» | | этапный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ | 12.12 | |
| 30 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу» | | этапный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ | 14.12 | |
| Способы самостоятельной деятельности - 1 ч | | | | | | | | | |
| 31 | Оценка годовой | 1 | Умение выполнять тестовые | Определение тяжести | | оперативн | https://resh | 19.12 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---------------------------------|---------|--|-------|--|
| | динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | | задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка» | | ый | .edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ | | |
| Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч | | | | | | | | | |
| 32 | Технические действия игры баскетбол. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без | Методические рекомендации, с.15 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ | 14.12 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|---------------------------------|---------|---|-------|--|
| | | | | <p>мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»</p> | | | | | |
| 33 | Технические действия игры баскетбол. | 1 | <p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> | <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для</p> | Методические рекомендации, с.15 | текущий | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p> | 19.12 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---------------------------------------|---------|---|-------|--|
| | | | | освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки» | | | | | |
| 34 | Технические действия игры баскетбол. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики» | Методические рекомендации, с.15 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ | 21.12 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|--|---------|---|----------------|--|
| | Технические действия игры баскетбол. | | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики» | | | | 26.12 28.12 | |
| 3 четверть - 20 ч | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч | | | | | | | | | |
| 35 | Предупреждение травматизма во время | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий | Инструктаж по технике безопасности | | текущий | https://resh.edu.ru/sub | 11.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|---|--|---------|--|-------|--|
| | занятий лыжной подготовкой. | | физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. | на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки». | | | ject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ | | |
| 36 | Передвижения на лыжах. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Аист» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ | 16.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------|---|--|---|--|---------|---|-------|--|
| 37 | Передвижения на лыжах. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости. | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ | 18.01 | |
| 38 | Передвижения на лыжах. | 1 | Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие выносливости | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ | 23.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------|---|--|--|--|---------|---|-------|--|
| 39 | Передвижения на лыжах. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости. | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ | 25.01 | |
| 40 | Передвижения на лыжах. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ | 30.01 | |
| 41 | Передвижения на лыжах. | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение выполнять тестовые задания, определяющие | ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Встречная эстафета. Игра «Азбука» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ | 01.02 | |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------|---|---|---|--|-------------|---|------|--|
| | | | индивидуальный уровень физической подготовленности | | | | | | |
| 42 | Передвижения на лыжах. | 1 | Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности | ОРУ с лыжными палками. Техника подъем «лесенкой», «ёлочкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой», «ёлочкой»; встречная эстафета. «Игра «Быстрый лыжник» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ | 0601 | |
| 43 | Передвижения на лыжах. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости. | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ | 0802 | |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------|---|---|---|--|---------|---|-------|--|
| 44 | Передвижения на лыжах. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, | Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск с поворотом переступанием на внешнюю лыжню. | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ | 13.02 | |
|----|------------------------|---|---|---|--|---------|---|-------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Игра «Салки», «Аист», «Зайчик» | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|

Способы самостоятельной деятельности - 1 ч

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------|--|-------|--|
| 45 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ | 15.02 | |
|----|---|---|---|---|--|---------|--|-------|--|

| Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------------|---------|--|-------|--|
| 46 | Технические действия игры волейбол. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, | Методические рекомендации, с.15 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/ | 20.02 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний» | | | 196076/ | | |
|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---------------------------------|---------|--|-------|--|
| 47 | Технические действия игры волейбол. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Салки» | Методические рекомендации, с.15 | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ | 22.02 | |
| 48 | Технические действия игры волейбол. | 1 | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ | 27.02 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|---------|--|-------|--|
| 49 | Технические действия игры волейбол. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ | 05.02 | |
| 50 | Технические действия игры волейбол. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности | Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ | 07.03 | |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч | | | | | | | | | |
| 51 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований | | этапный | сайт ГТО. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | 12.03 | |
| | | | самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом. | комплекса ГТО. Игра «Выше ноги от земли» | | | | 14.03 | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|--|--|--|---------|---|------|--|
| 52 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Третий лишний», «Метко в цель» | | этапный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | 1903 | |
| 53 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Волки во рву» | | этапный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | 2103 | |
| Оздоровительная физическая культура - 1 ч | | | | | | | | | |
| 54 | Закаливание организма | 1 | Умение использовать приобретенные знания и | Закаливающие процедуры: | | текущий | https://resh.edu.ru/sub | 0104 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|-------------|---|------|--|
| | | | <p>умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»</p> | | | <p>ject/lesson/4595/start/194991/</p> <p>https://resh-edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> | | |
| 4 четверть - 14 ч | | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч | | | | | | | | | |
| 55 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.</p> | <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростносиловых качеств.</p> | | оперативный | <p>https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> | 0104 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---------|---|------|--|
| 56 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 | Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 0404 | |
|----|--|---|--|---|--|---------|---|------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей. Игра «Салки» | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|-------------|---|------|--|
| 57 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее?» | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ | 0804 | |
|----|--|---|--|---|--|-------------|---|------|--|

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|--|---|--|---------|--|------|--|
| 58 | Беговые упражнения. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными | | текущий | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru | 1104 | |
|----|---------------------|---|--|---|--|---------|--|------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | способами. Специально беговые упражнения. 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. Челночный бег 3*10 м на результат. Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки» | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|--|---|--|-------------|---|------|--|
| 59 | Беговые упражнения. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | 1504 | |
|----|---------------------|---|--|---|--|-------------|---|------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Виды ходьбы и бега. СБУ. Бег 30м на результат. Игра «Волк во рву» | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|--|---------|---|------|--|
| 60 | Беговые упражнения. | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. 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. Игра «Хвостики» | | текущий | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 1804 | |
|----|---------------------|---|---|---|--|---------|---|------|--|

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|-------------|--|------|--|
| 61 | Беговые упражнения. | 1 | Развитие привычки интереса систематическим и к физической культурой занятиям спортом. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1 км. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. 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. Игра «Переправа» | | оперативный | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ | 2204 | |
| 62 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.. Игра «Метко в цель» | | текущий | сайт ГТО https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ | 2504 | |
| 63 | Метание малого мяча на | 1 | Технически правильно | Описывать технику | | текущий | https://resh | 2904 | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|---|--|-------------|--|------|--|
| | дальность. | | выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель» | | | .edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ | | |
| 64 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростносиловых способностей. Игра «Метко в цель» | | оперативный | https://resh-edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ | 0205 | |
| Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч | | | | | | | | | |
| 65 | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Третий лишний» | | этапный | https://resh-edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh-edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ | 0605 | |
| Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч | | | | | | | | | |
| 66 | Технические действия | 1 | Умение выполнять тестовые | Футбол: остановки | | текущий | https://resh | 1305 | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---------|---|------|--|
| | игры футбол. | | <p>задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.</p> | <p>катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «минифутбол»</p> | | <p>.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</p> | | |
| 67 | Технические действия игры футбол. | 1 | <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников</p> | <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «минифутбол»</p> | текущий | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</p> | 2005 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|--|----------|---|------|--|
| 68 | Технические действия игры футбол. | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «минифутбол» | | итоговый | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ | 2305 | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|--|----------|---|------|--|

Для реализации программы используются учебники:

Физическая культура. 1-2 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.

Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.

Контрольные нормативы для обучающихся 2-4 классов

| Контрольные нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
|-----------------------|-----------------|---------|------|------|---------|------|------|---------|------|------|------|
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,5 | 6,8 | 5,6 | 6,0 | 6,7 |
| | | д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,9 | 6,7 | 7,0 | 5,7 | 6,1 | 6,8 |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м | + | + | + | + | + | + | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| | | д | + | + | + | + | + | + | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| 3 | Бег 300 м | м | 1.20 | 1.25 | 1.45 | 1.15 | 1.20 | 1.40 | 1.10 | 1.15 | 1.30 |
| | | д | 1.25 | 1.30 | 1.50 | 1.20 | 1.25 | 1.45 | 1.15 | 1.20 | 1.35 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | М | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | Бег 1000 м (без учета времени) | Д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | | М | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 11,9 | 12,5 | 13,1 | 11,7 | 12,3 | 12,8 |
| | Челночный бег 4х9 м (сек.) | Д | 12,4 | 12,9 | 13,3 | 12,2 | 12,7 | 13,2 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 5 | | М | 9,4 | 9,8 | 10,4 | 9,2 | 9,4 | 10,2 | 9,0 | 9,6 | 10,0 |
| | Челночный бег 3х10 м (сек.) | Д | 9,8 | 10,4 | 10,8 | 9,7 | 10,2 | 10,6 | 9,5 | 10,0 | 10,8 |
| 6 | | М | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| | Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.) | Д | 10 | 8 | 6 | 11 | 10 | 8 | 12 | 11 | 9 |
| 7 | | М | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.) | Д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 8 | | М | 15 | 11 | 8 | 18 | 13 | 10 | 20 | 15 | 11 |
| | Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 10 сек.) | Д | 18 | 13 | 10 | 21 | 15 | 11 | 23 | 18 | 12 |
| 9 | | М | 150 | 125 | 110 | 155 | 130 | 120 | 165 | 140 | 130 |
| | Прыжок в длину с места (см) | Д | 140 | 115 | 100 | 145 | 125 | 110 | 155 | 135 | 120 |
| 10 | | М | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| | Прыжок в длину с разбега (м) | Д | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 11 | | М | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | Д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 12 | | М | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | Отжимания (кол-во раз) | Д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 13 | | М | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| | Подтягивания (кол-во раз) | Д | 8 | 7 | 6 | 10 | 8 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| 14 | | М | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 20 | 18 | 15 |
| | Подтягивание в висе на низкой перекладине | Д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 15 | | М | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| | Вис на согнутых руках (сек) | Д | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| 16 | | М | 3 | 2 | 1,5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Метание т/м в цель (м) | Д | 2 | 1,5 | 1 | 3 | 2 | 1,5 | 4 | 3 | 2 |
| 17 | | М | 18 | 15 | 10 | 20 | 17 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| | Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м) | Д | 12 | 10 | 5 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | | М | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| | Метание мяча (150г) на дальность (м) | Д | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 19 | | М | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Многоскоки - 8 прыжков (м) | Д | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 20 | | М | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.) | Д | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 21 | Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.) | м | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| | | д | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| 22 | О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев О.с.(6 повторений сек.) | м | 10.0 | 11.0 | 13.0 | 9.5 | 10.6 | 12.0 | 8.6 | 9.5 | 11.2 |
| | | д | 10.0 | 11.3 | 13.3 | 9.6 | 10.7 | 12.2 | 8.8 | 9.8 | 11.8 |
| 23 | Приседания (кол-во раз 1 мин.) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| 24 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 25 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.) | м | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| | | д | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |