

Приложение к адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 23.08.2023 г. № 82)



Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.25 15:55:13
+05'00'

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 - 4 классов

Содержание

1.	Содержание учебного предмета	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	7
3.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов	13

1. Содержание учебного предмета

1 класс

Физическая культура. Культура движения.

Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

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

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведение игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения. Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины ("веревочка"), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности ("рыбка"), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса ("мост") из положения лежа.

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие - колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие ("арабеск") попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: "буратино", "ковырялочка", "веревочка". Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс.

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) вытянуть колени - подняться на полупальцы - опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие "пассе" (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты.

Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

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

Пример: Исходное положение: сидя в группировке - кувырок вперед-поворот "казак" - подъем - стойка в VI позиции, руки опущены. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот "казак", нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

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

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

3 класс.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков,

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминутки, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс.

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

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

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

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: "уголок" (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение "волна" вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх. Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 закалывающими 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

1 КЛАСС

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

- 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.*	<i>Что такое физическая культура. Экскурсия в спортивный зал, на спортивную площадку. О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/	1
2.	<i>Современные физические упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега. Ходьба и бег с изменением направления по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/	1
3.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. <i>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью</i>		1
4.	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/	1
5.	Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта. <i>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
6.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта с ускорением. <i>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
7.	Чередование ходьбы и бега, с преодолением препятствий. <i>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
8.*	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. <i>О спорт, ты – мир!</i> Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.		1
9.	Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.		1
10.	Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.		1
11.	Освоение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.		1
12.	<i>Правила выполнения прыжка в длину с места, с высоты до 30см, с разбега с приземлением на обе ноги.</i>		1
13.	<i>Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.</i>		1
14.	<i>Обучение прыжку в длину с места в полной</i>		1

	<i>координации</i>		
15.	Освоение навыков передвижения в стойке и держания мяча. <i>Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»</i>		1
16.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. <i>Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»</i>		1
17.	<i>Осанка человека. Упражнения для осанки.</i> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/	1
18.*	Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы и осанки. <i>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Захват палки». <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/	1
19.	<i>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.</i> Освоение акробатических упражнений. Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат назад-вперёд в упор присев. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
20.	<i>Акробатические упражнения, основные техники.</i> Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
21.	<i>Акробатические упражнения, основные техники.</i> Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
23.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия и гибкости. Прыжки через скакалку. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа.		1
24.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ с обручем. Игра «Займи обруч». Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. В висе поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.		1
25.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса лёжа.		1
26.	Олимпийские игры. Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.		1

27.	Освоение навыков в опорных прыжках. <i>Разучивание прыжков в группировке. Перелезание через гимнастического козла. Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по бревну.</i>		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. <i>Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Запрыгивание на гимнастического козла в упор стоя на коленях.</i>		1
29.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
30.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
31.	Строевая подготовка. Развитие способности ориентироваться в пространстве.		1
32.	Совершенствование навыка построения; совершенствование навыка выполнения упражнений с гимнастическим инвентарём. Полоса препятствий.		1
33.*	<i>Режим дня, правила его составления и соблюдения. Правила техники безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания. Подбор лыжного инвентаря. О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1
34.	<i>Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
35.	Ступающий и скользящий шаг без палок. <i>Упражнения в передвижении на лыжах</i>		1
36.	<i>Упражнения в передвижении на лыжах. Ступающий и скользящий шаг без палок.</i>		1
37.	<i>Техника ступающего шага во время передвижения.</i>		1
38.	Поворот переступанием вправо, влево. <i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
39.	Поворот переступанием вправо, влево. <i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
40.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		1
41.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</i>		1
42.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</i>		1
43.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
44.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
45.	Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		1
46.	Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». <i>Техника</i>		1

	<i>передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		
47.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
48.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
49.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
50.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
51.	<i>Чем отличается ходьба от бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Бег на короткие дистанции. Челночный бег</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	1
52.*	<i>Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Высокий старт: финиширование. Челночный бег.		1
54.	Техника челночного бега 3х10м. Техника прыжка в длину с места.		1
55.	Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.		1
56.	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.</i>		1
57.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.		1
58.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.		1
59.	Бег с препятствиями. Полоса препятствий.		1
60.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <i>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.</i>		1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <i>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.</i>		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 1км. <i>Упражнения в передвижении с изменением скорости.</i>		1
63.	<i>Упражнения в передвижении с изменением скорости.</i> Бег до 1км. «Быстро по местам», «Вызов номеров».		1
64.	Совершенствование бега и метания в цель. Комбинированная эстафета, «У кого дальше отскочит мяч», «Кто дальше», «Точно в цель».		1
65.	Техника старта и финишного рывка. «Встречные старты», «Старт с преследованием соперника», «Собери флажки», «Вокруг встречной колонны», «Убегай-догоняй».		1
66.*	Эстафетный бег. <i>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. О спорт, ты – мир!</i>		1

***Учёт программы воспитания**

2 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1.*	<i>О спорт, ты – мир! История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	1
2.	<i>Физическое развитие. Физические качества. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (бег 30м, 3х10м).</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/	1
3.	<i>Дневник наблюдений по физической культуре. Быстрота как физическое качество. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (челночный бег, бег 30м).</i>		1
4.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: финиширование. Челночный бег, бег 30м.		1
5.*	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Челночный бег. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
6.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Бег 30м.		1
7.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
8.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
9.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
10.*	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Техника прыжка в длину с места. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
11.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
13.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
14.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
15.	<i>Развитие координации движений. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</i>		1
16.*	<i>Развитие координации движений. Игры с приемами баскетбола. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». О спорт, ты – мир!</i>		1
17.	<i>Правила поведения на уроках гимнастики и</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/43	1

	<i>акробатики. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Перекаты и группировка. Перекаты вправо, влево, в группировке вперёд, назад. «Передача мяча в тоннеле».</i>	20/start/191322/	
18.	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Строевые упражнения и команды. Строевая подготовка на месте и в движении.		1
19.	<i>Строевые упражнения и команды. Строевая подготовка на месте и в движении. Гимнастическая разминка. ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения.</i>		1
20.	Строевая подготовка на месте и в движении. Гимнастическая разминка. ОРУ с обручем. «Займи место».		1
21.	Строевая подготовка на месте и в движении. ОРУ с обручем. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
23.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
24.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях. «Сила как физическое качество».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	1
25.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
26.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
27.	<i>Сила как физическое качество. Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.</i>		1
28.	Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.		1
29.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса (м) и виса лёжа (д).		1
30.	<i>Гибкость как физическое качество. Тест на гибкость. Освоение навыков лазанья и перелезания. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	1

31.	Освоение навыков в опорных прыжках через козла.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. <i>Ходьба на гимнастической скамейке. Танцевальные гимнастические движения.</i>		1
33.*	Закаливание организма. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</i>		1
37.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</i>		1
38.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>		1
39.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. <i>Спуск с горы в основной стойке.</i>		1
40.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. <i>Спуск с горы в основной стойке.</i>		1
41.	Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками.		1
42.	Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками.		1
43.	Спуски и подъёмы. <i>Торможение падением на бок.</i>		1
44.	Спуски и подъёмы. <i>Торможение падением на бок.</i>		1
45.	<i>Выносливость как физическое качество.</i> Прохождение дистанции до 1км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	1
46.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км.		1
47.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъёмов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
48.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъёмов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
49.	<i>Развитие координации движений.</i> «Встречные старты», «Салки с выручением», «Старты с преследованием», «Буксиры».		1
50.	Весёлые старты. <i>Развитие координации движений</i>		1
51.	Совершенствование командных действий. Развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости. «Мяч над верёвкой», «Мяч в воздухе», «Удочка», «Гонка паровозов».		1
52.*	Совершенствование техники передачи мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности в игровых условиях. «Мяч с 4 сторон», «Кто сильнее и быстрее», эстафеты с мячом. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/	1
54.	<i>Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения.</i>		1
55.	<i>Сложно координированные прыжковые упражнения.</i> Техника прыжка в длину с места.		1

	<i>Прыжок в высоту с прямого разбега.</i>		
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
57.	<i>Бег с поворотами и изменением направлений.</i> Челночный бег 3х10м.		1
58.	<i>Бег с поворотами и изменением направлений.</i> Челночный бег 3х10м.		1
59.	<i>Сложно координированные беговые упражнения.</i> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
60.	<i>Сложно координированные беговые упражнения.</i> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
62.	Годовая контрольная работа. <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
63.	Овладение навыками метания, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.		1
64.	Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры вратаря. <i>Игры с приемами футбола.</i> «Перебежки», «Обманный мяч», «Футбол крабов».		1
65.*	<i>Игры с приемами футбола.</i> «Метко в цель», «Мяч водящему». <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
66.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. «Защита против нападения», «В одни ворота», «Футбол – учебная игра».		1
67.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1
68.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1

***Учёт программы воспитания**

3 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.*	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	1
2.*	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. <i>О спорт, ты – мир!</i> Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/	1
3.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Бег на 30м. Челночный бег. <i>Дозировка физических нагрузок.</i>		1
4.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к		1

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Бег 30м.		
5.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		1
6.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
7.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
8.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
9.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
11.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
12.*	<i>Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. О спорт, ты – мир!</i>		1
13.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
14.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
15.	<i>Подвижные игры с приемами баскетбола.</i>		1
16.	<i>Подвижные игры с приемами баскетбола.</i>		1
17.*	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/ https://vk.com/video-163464075_456239442 https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html	1
18.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, «мост».		1
19.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Строевые команды и упражнения.</i>		1
20.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырок назад.		1
21.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырк вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе,		1

	поднимание ног в висе.		
23.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.		1
24.	Подтягивание из виса, виса лёжа. Развитие силовых и координационных способностей.		1
25.	Освоение навыков лазанья и перелезания. <i>Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.</i>		1
26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. <i>Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.</i>		1
27.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
29.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
30.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения на пресс.		1
31.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
33.*	<i>Закаливание организма под душем.</i> Техника безопасности на занятиях лыжами. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1
34.	Попеременный двухшажный ход.		1
35.	Попеременный двухшажный ход. <i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.</i>		1
36.	Попеременный двухшажный ход. <i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.</i>		1
37.	Спуски в высокой и низкой стойках, подъём «лесенкой».		1
38.	Спуски с пологих склонов и подъём «ёлочкой». Поворот махом.		1
39.	<i>Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.</i>		1
40.	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.		1
41.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
42.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
43.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
44.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
45.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		1

46.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
47.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
48.	<i>Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.</i>		1
49.*	<i>Спортивная игра волейбол. Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола. О спорт, ты – мир!</i>		1
50.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
51.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
52.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
53.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	https://www.sites.google.com/view/fizkulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	1
54.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудью). Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/	1
55.	Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Челночный бег.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
57.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
58.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
59.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Ускорения из разных стартовых положений.		1
60.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением 30м.		1
61.	Овладение навыками метания на заданное расстояние, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 5-8мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
63.	Годовая контрольная работа <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
64.*	<i>Спортивная игра футбол. Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры</i>		1

	вратаря. «Подвижная цель». <i>О спорт, ты – мир!</i>		
65.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. Тактика игры в футбол. <i>Подвижные игры с приемами футбола.</i>		1
66.	Освоение навыков ведения борьбы в защите и нападении. Тактика игры в футбол. <i>Подвижные игры с приемами футбола.</i>		1
67.*	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1
68.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	1

***Учёт программы воспитания**

4 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.*	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Правила техники безопасности и поведения на уроках по лёгкой атлетики. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	1
2.	Освоение навыков бега и специальных беговых упражнений. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: команды «старт», «финиш». <i>Самостоятельная физическая подготовка</i>		1
3.	Низкий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. <i>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.</i>		1
4.	Низкий старт: бег по дистанции. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов.		1
5.	Низкий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м.		1
6.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м. Тест: 30 м.		1
7.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 30м. Тест: челночный бег 3х10 м.		1
8.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Кросс по		1

	слабопересечённой местности до 1км.		
9.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Бег с препятствиями. Полоса препятствий.		1
10.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление техники передач мяча; развитие ловкости, точности в игровых условиях. Стойки, перемещения, остановки. Игры: «Перебежки», «Обманный мяч», «Пятнашки»		1
11.*	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Салки», «Защита укрепления».		1
13.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
14.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
15.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. <i>Упражнения из игры баскетбол.</i>		1
16.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. <i>Упражнения из игры баскетбол.</i>		1
17.*	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2817632.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	1
18.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	1
19.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
20.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
21.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
22.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости.		1
23.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения сидя.		1
24.	Освоение висов и упоров. <i>Упражнения на гимнастической перекладине.</i>		1
25.	Освоение висов и упоров. <i>Упражнения на гимнастической перекладине.</i>		1

26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.		1
27.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		1
28.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.		1
29.	Обучение опорному прыжку.		1
30.	Освоение навыков равновесия, развитие правильной осанки. Ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба большими шагами и выпадами.		1
31.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой.		1
32.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения упражнений со скакалкой.		1
33.*	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Особенности дыхания. <i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.</i> <i>О спорт, ты – мир!</i>	https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html	1
34.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.</i>		1
35.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.</i>		1
36.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.</i>		1
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. <i>Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.</i>		1
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
39.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.</i>		1
40.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
41.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
42.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
43.	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой».		1
44.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1

45.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
46.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
47.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
48.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
49.	Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола. <i>Упражнения из игры волейбол</i>		1
50.*	<i>Упражнения из игры волейбол</i> Совершенствование техники подачи мяча. Пионербол. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
51.	<i>Упражнения из игры волейбол.</i> Совершенствование командных действий. Игры на основе волейбола.		1
52.*	Пионербол – учебная игра. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	1
54.	Освоение навыков ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие координационных способностей.		1
55.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
57.	Совершенствование прыжка в длину с места. Тест: челночный бег 3х10м.		1
58.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. <i>Упражнения в прыжках в высоту с разбега.</i>		1
59.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. <i>Беговые упражнения.</i>		1
60.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча. <i>Беговые упражнения.</i>		1
61.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. <i>Метание малого мяча на дальность.</i>		1
62.	Годовая контрольная работа. <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс до 1км.		1
64.*	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</i> Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры на основе футбола. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
65.	Совершенствование техники приёма и удара по		1

	мячу, навыков игры вратаря. Игры на основе футбола.		
66.	Совершенствование навыков ведения борьбы в защите и нападении. Учебная игра – футбол.		1
67.*	<i>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди. О спорт, ты – мир!</i>	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrashcheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah	1
68.	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. <i>Упражнения в плавании способом кроль.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1

***Учёт программы воспитания**