

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации Камбарского района
МБОУ "Ершовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Миннигалиева Н.А.
от «29» августа 2024 г.

Балтина Т.А.
Приказ № 82
от «30» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальное нарушение)
1-4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а так же ориентирована на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее,

представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым

рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое

опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах отводится:

1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю; 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

1. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
2. воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
3. формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
4. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
5. овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
6. коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Определены уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- названия спортивных снарядов и инвентаря;
- правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- комплексы утренней гимнастики;
- названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- о двигательном режиме;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие бережного отношения к книге. | <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге. |

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,

- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге. | <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образа жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми |

3 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Личностные результаты

| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на | <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -осознание себя как гражданина России. |

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Личностные результаты

| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, | <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -формирование бережного отношения к |

| | |
|--|--|
| | природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -проявление готовности к самостоятельным действиям; -осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину. |
|--|--|

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для

развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с

мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- самостоятельное выполнение упражнений,
- тестирование.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

"удовлетворительно" (зачет), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; "хорошо" - от 51% до 65% заданий, "очень хорошо" (отлично) свыше 65%.

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 раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел включает в себя подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, технические элементы игры лапта и региональный компонент (игры и состязания народов Севера).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|------------------------------|--|------------------|---------|----------|---|
| | | Всего | К/ р | П / р | |
| Лёгкая атлетика 14 ч. | | | | | |
| 1 | Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 2 | Исходные положения в физических упражнениях. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ |
| 3 | Чем отличается ходьба от бега. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом (эстафеты). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 4 | Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 5 | Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 6 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 7 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 8 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (эстафета) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 9 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| | (имитационные движения). | | | | |
| 10 | Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 11 | Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 метров. (соревнование) | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 12 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами » (подвижные игры). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 13 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 14 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| Подвижные и спортивные игры 3 ч. | | | | | |
| 15 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Ходьба и бег через препятствия (подвижные игры). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 16 | Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 17 | Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер» (подвижные игры). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 18 | Знакомство с игрой лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». (игра по станциям) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 19 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. | | | | |
| 20 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10м х 3. (соревнование) | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 21 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Ловля и передача теннисного мяча. (спортивный праздник) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м х 3. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (подвижные игры) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 24 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| Гимнастика с основами акробатики 19 ч. | | | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 26 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 27 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ |
| 28 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 29 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 30 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 31 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 32 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 33 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 34 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 35 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 36 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 37 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 38 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ |
| 39 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 40 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 41 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/ |
| 42 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/ |
| 43 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами (игра по станциям) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 4 ч. | | | | | |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|---|---|
| | гимнастической скамье. | | | | |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| Лыжная подготовка 17 ч. | | | | | |
| 48 | Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 49 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 51 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 53 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 54 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 55 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 56 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 57 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 58 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 59 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 60 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 61 | Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 62 | Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| | «лесенка» | | | | |
| 63 | Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ |
| 64 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Догони ведущего» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч. | | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/ |
| Подвижные и спортивные игры 12 ч. | | | | | |
| 67 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ |
| 68 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 69 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| 73 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ |
| 75 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ |
| 78 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 82 | Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
| 83 | Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| Лёгкая атлетика 4 ч. | | | | | |
| 85 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 86 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |

| | | | | | |
|---|--|---|-----|---|---|
| 87 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 88 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| Подвижные и спортивные игры 4 ч. | | | | | |
| 89 | Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 90 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ |
| 91 | Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 92 | Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 93 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| 94 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| 95 | Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболик». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |
| 96 | Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ |
| 97 | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| 98 | Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| 99 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ |

| | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|---|----|--|
| | куропатов» (соростязания). | | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 3 | 99 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|------------------------------|---|------------------|---------|---------|---|
| | | Всего | К/ р | П/ р | |
| Лёгкая атлетика 14 ч. | | | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 2 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 3 | Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 4 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 5 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 6 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 7 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 8 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ |
| 9 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 10 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ |
| 11 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 12 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 13 | Сложно координированные беговые упражнения. Развитие координации движений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 14 | Сложно координированные беговые упражнения (эстафета). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| Подвижные и спортивные игры 3 ч. | | | | | |
| 15 | Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 16 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| 17 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 18 | Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 19 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ |
| 22 | Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| 24 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ |
| Гимнастика с основами акробатики 17 ч. | | | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 26 | Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 27 | Строевые упражнения и команды | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 28 | Прыжковые упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 29 | Прыжковые упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 30 | Гимнастическая разминка | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 31 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 32 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 33 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 34 | Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 35 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 36 | Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 37 | Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 38 | Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 39 | Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 40 | Требования безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 41 | Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ |
| 46 | Разучивание новых технических элементов игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 47 | Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| Лыжная подготовка 17 ч. | | | | | |
| 48 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 49 | Передвижение на лыжах двухшажным | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|---|---|
| | попеременным ходом | | | | |
| 50 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 51 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 52 | Подъем лесенкой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |
| 53 | Подъем лесенкой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |
| 54 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |
| 55 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |
| 56 | Торможение лыжными палками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 57 | Торможение лыжными палками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 58 | Торможение падением на бок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 59 | Торможение падением на бок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 60 | Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 61 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 63 | Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |
| 64 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего». | | | | |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч. | | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |
| Подвижные и спортивные игры 15 ч. | | | | | |
| 67 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ |
| 68 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ |
| 69 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 70 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ |
| 71 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 72 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ |
| 73 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ |
| 74 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ |
| 75 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ |
| 76 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ |
| 77 | Футбольный бильярд (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 78 | Футбольный бильярд | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ |
| 79 | Бросок ногой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ |
| 80 | Бросок ногой | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 81 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/ |

| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |
|---|--|---|-----|---|---|
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ |
| 83 | Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 85 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 86 | Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 87 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ |
| Лёгкая атлетика 4 ч. | | | | | |
| 88 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 89 | Промежуточная аттестация по физической культуре. | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ |
| 90 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| | прыжке. | | | | |
| 91 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399 |
| Подвижные и спортивные игры 4 ч. | | | | | |
| 92 | Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 93 | Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 94 | Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ |
| 95 | Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ |
| 97 | Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ |
| 98 | Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 99 | Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| 100 | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ |
| 101 | Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|-----|-----|---|
| 102 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3,5 | 101 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|------------------------------|--|------------------|---------|---------|---|
| | | Всего | К/ р | П/ р | |
| Лёгкая атлетика 14 ч. | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ |
| 2 | Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 3 | Броски набивного мяча | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 4 | Броски набивного мяча | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 5 | Челночный бег | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 6 | Челночный бег | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 7 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 8 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 9 | Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 10 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 11 | Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 12 | Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 13 | Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 14 | Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| Подвижные и спортивные игры 3 ч. | | | | | |
| 15 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 16 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 17 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 18 | Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 19 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 22 | Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 24 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |
| Гимнастика с основами акробатики 17 ч. | | | | | |
| 25 | Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ |
| 26 | Строевые команды и упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 27 | Лазанье по канату | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 28 | Лазанье по канату | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 29 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 30 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 31 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 32 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 33 | Прыжки через скакалку | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 34 | Прыжки через скакалку | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 35 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 36 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 37 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 38 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 39 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 40 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 41 | Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|---|-----|---|---|
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |
| 46 | Разучивание новых технических элементов игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 47 | Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| Лыжная подготовка 17 ч. | | | | | |
| 48 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 49 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 50 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 51 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-----|---|---|
| 53 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 55 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 56 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 57 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 58 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 59 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 60 | Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 61 | Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 62 | Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 63 | Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования) | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 64 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего». | | | | |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч. | | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Подвижные и спортивные игры 15 ч. | | | | | |
| 67 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 68 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 69 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 70 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 71 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 72 | Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 73 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ |
| 74 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 75 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 76 | Спортивная игра футбол (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 77 | Спортивная игра футбол. Дыхательная и | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ |

| | | | | | |
|---|--|---|-----|---|---|
| | зрительная гимнастика. | | | | |
| 78 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 79 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ |
| 80 | Ведение мяча. Игра «Мяч водящему». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 81 | Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 83 | Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 85 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 86 | Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 87 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |

| Лёгкая атлетика 4 ч. | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 88 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 89 | Промежуточная аттестация по физической культуре. | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 90 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 91 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| Подвижные и спортивные игры 4 ч. | | | | | |
| 92 | Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 93 | Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 94 | Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 95 | Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|---|
| 97 | Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 98 | Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 99 | Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 100 | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 101 | Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 102 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3,5 | 101 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|------------------------------|--|------------------|---------|---------|---|
| | | Всего | К/ р | П/ р | |
| Лёгкая атлетика 14 ч. | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ |
| 2 | Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 3 | Броски набивного мяча | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 4 | Броски набивного мяча | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 5 | Челночный бег | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 6 | Челночный бег | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 7 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 8 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 9 | Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 10 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 11 | Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 12 | Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |

| | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 13 | Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 14 | Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| Подвижные и спортивные игры 3 ч. | | | | | |
| 15 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 16 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 17 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 18 | Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 19 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 22 | Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 24 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |
| Гимнастика с основами акробатики 17 ч. | | | | | |
| 25 | Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ |
| 26 | Строевые команды и упражнения | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 27 | Лазанье по канату | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 28 | Лазанье по канату | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 29 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 30 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 31 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 32 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 33 | Прыжки через скакалку | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 34 | Прыжки через скакалку | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 35 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 36 | Ритмическая гимнастика | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 37 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 38 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 39 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 40 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 41 | Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|---|-----|---|---|
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |
| 46 | Разучивание новых технических элементов игры лапта. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 47 | Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| Лыжная подготовка 17 ч. | | | | | |
| 48 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 49 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 50 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 51 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |

| | | | | | |
|----|--|---|-----|---|---|
| 53 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 55 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
| 56 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 57 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 58 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 59 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 60 | Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |
| 61 | Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 62 | Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 63 | Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования) | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 64 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| | упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего». | | | | |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч. | | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Подвижные и спортивные игры 15 ч. | | | | | |
| 67 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 68 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 69 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 70 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 71 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 72 | Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 73 | Спортивная игра волейбол | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ |
| 74 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 75 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ |
| 76 | Спортивная игра футбол (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 77 | Спортивная игра футбол. Дыхательная и | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ |

| | | | | | |
|---|--|---|-----|---|---|
| | зрительная гимнастика. | | | | |
| 78 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ |
| 79 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/ |
| 80 | Ведение мяча. Игра «Мяч водящему». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 81 | Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч. | | | | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 83 | Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 85 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 86 | Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 87 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |

| Лёгкая атлетика 4 ч. | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|
| 88 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 89 | Промежуточная аттестация по физической культуре. | 1 | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 90 | Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 91 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| Подвижные и спортивные игры 4 ч. | | | | | |
| 92 | Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 93 | Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 94 | Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания) | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ |
| 95 | Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч. | | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0,5 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|---|
| 97 | Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м. | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 98 | Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 99 | Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 100 | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 101 | Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч» | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 102 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). | 1 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3,5 | 101 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>