**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Тюменской области

Департамент по образованию Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №18»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО учителей эстетического и физического цикла  Протокол №1 от 28.08.2023 | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Павлова С.И.  «31» августа 2023 г | **Утверждено**  приказом МАОУ СОШ №18  от 31.08.2023 №151-О |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета (курса)

«физическая культура»

Для 4-х классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Истратова Н.А., учитель физической культуры

Тобольск, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

**Физическое совершенствование.**

***Оздоровительная физическая культура.*** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

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

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

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Коньковая подготовка.

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

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

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

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

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

**ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:**

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

**У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

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

**К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Виды деятельности по формированию функциональной грамотности** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** | **Воспитательный компонент** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 1 | Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам.  Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.  Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.  Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта. | РЭШ. УРОК № 1.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |
| **Итого по разделу** | | | 1 |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)** | | | | | | |  |
| 2.1 | | Самостоятельная физическая подготовка. | 1 | Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;  обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.  Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.Владение разными видами информации | РЭШ. УРОК № 4.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/> | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  Воспитание позитивных морально-волевых качеств.  Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). |
| 2.3 | | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 2 | Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы). | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.  Владение разными видами информации | РЭШ. УРОК № 3.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>  Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ> | Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.  Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.  Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки |
| **Итого по разделу** | | | **3** |  |  |  |  |
| **Физическое совершенствование (64 часа)**  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)** | | | | | | |  |
| 3.1. | | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU>  Сайт «Инфоурок».  <https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html> | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  Формирование двигательных умений и навыков.  Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок |
| 3.1. | | Закаливание организма | 1 | Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;  обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | РЭШ. УРОК № 5.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/>  Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI> | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  Формирование двигательных умений и навыков.  Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок |
| **Итого по разделу** | | | **2** |  |  |  |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)** | | | | | | |  |
| **4.1.** | | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* | 12 | Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях | Владение разными видами информации.Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | РЭШ. УРОК № 3.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/>  Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html>  Видеоурок.  <https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI> | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  Формирование двигательных умений и навыков.  Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок |
| **4.2.** | | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | **12** | Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | РЭШ. УРОК №  Видеоурок.  <https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI> | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  Формирование двигательных умений и навыков.  Воспитание позитивных морально-волевых качеств. |
| **4.3.** | | *Модуль «Лыжная подготовка».* | 15 | Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. | Видеоурок.  <https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI> | Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. |
| **4.4.** | | *Модуль «Подвижные и спортивные игры».* | 15 | Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми  разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | РЭШ. УРОК № 16.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/>  Видеоурок.  <https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI> | Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.  Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.  Создание условий для проявления физического интеллекта. |
| **Итого по разделу** | | | **56** |  |  |  |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)** | | | | | | |  |
| 5.1. | | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 6 | Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw> | Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.  Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО.  Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. |
| **Итого по разделу** | | | **6** |  |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | | **68** |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уроков** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Электронные(цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** | **Дата по плану** | | | | | **Дата по факту** | | | | |
| **4А** | **4Б** | **4В** | **4Г** | **4Д** | **4А** | **4Б** | **4В** | **4Г** | **4Д** |
| **1 четверть- 18 уроков**  **Знания о физической культуре-1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | История развития физической культуры в России. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> | Предварительный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности -1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оздоровительная физическая культура - 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических  упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/> | Оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Беговые упражнения. Бег 30м. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Беговые упражнения. Бег 1 км. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 четверть- 16 уроков**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90` | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъём переворотом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |  | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка» | 1 |  | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности - 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 четверть - 20 ч**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. | 1 | <https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом. | **1** | <https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м. | 1 | <https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой | 1 | <https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Способы самостоятельной деятельности - 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3х10 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оздоровительная физическая культура - 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 четверть - 14 ч**  **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических  упражнений. Правила ТБ. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> | оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/> | этапный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/> | текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/> | итоговый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |