

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа
"Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени героя
Советского Союза В.М. Важенина"**

МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМО
учителей физической культуры


Н.А. Герасимова

Приказ №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР


Н.А. Сапожникова

Приказ №

от «30» 08 2023 г.



от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2308122)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Составитель:

Деменчук Е.В.

Учитель физической культуры

с. Новая Заимка, 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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.

Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, которые используются МАОУ «Новозаимской СОШ» из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. МАОУ «Новозаимской СОШ» включает в него подвижные игры и развлечения, коньковую подготовку, основываясь на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

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	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	<p>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.</p> <p>Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</p>

			национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>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;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	<p>РЭШ. УРОК № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>

			<p>пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>		
2.2	<p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>	<p>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.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</p>

			проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.		
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
Итого по разделу		3			
Физическое совершенствование (64 часа)					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.	Упражнения для профилактики	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Укрепление здоровья и содействие правильному	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7

	нарушения осанки			физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html
3.1.	Закаливание организма	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	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.	РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)					
4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	гимнастических акробатических упражнений.	и	профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Акробатические комбинации.	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	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.	РЭШ. УРОК № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление	РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ

			<p>опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p>	<p>настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	
	<p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Упражнения на гимнастической перекладине.</p>	2	<p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>Видеоурок..</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE</p>
	<p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i></p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют</p>	<p>Формирование</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p>https://ok.ru/video/2196452020534</p>

	Танцевальные упражнения.		особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	
4.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование	РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ

			<p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>	<p>двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.</p>	8	<p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</p>
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.</p>	6	<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции,</p>	<p>РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p>

			<p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>быть дисциплинированным.</p> <p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
4.3.	<p>Модуль «Лыжная подготовка».</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evl</p>
	<p>Модуль «Лыжная подготовка».</p> <p>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	5	<p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление</p>	<p>РЭШ. УРОК № 26-30.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmrvk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE</p>

			<p>лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	
4.4.	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p>	3	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p>	<p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</p> <p>Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p>
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.</p>	5	<p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>1- нижняя боковая подача без мяча</p>	<p>Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее</p>	<p>РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</p>

		<p>(имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p>	<p>дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p>		
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.</p>	3	<p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1-стойка баскетболиста с мячом в руках;</p>	<p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As</p>

			2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Создание условий для проявления физического интеллекта.	
	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)					
5.1.	<i>Модуль «Коньковая подготовка».</i> Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	4	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися	https://urok.1sept.ru/articles/586586

				собственных недоработок.	
5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока в	Тема урока	Ко л- во час ов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек- ии к рек- ии програм мы	Вид контрол я	ЦОРы	Домашне е задание	Даты	
									план	Факт
1 четверть- 18 уроков										
Знания о физической культуре-1 ч										
1	История развития физической культуры в России.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	http://reshedu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	Предварительный	http://infourok.ru/ http://peds.ova.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Изучить Стр 22-25 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
Способы самостоятельной деятельности -1 ч										
2	Самостоятельная физическая	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального	Физическая подготовка. Влияние занятий	https://reshedu.ru/subject/lesson	текущий	http://infourok.ru/ http://peds.ova.org/	Прочитать стр 26-34		

	подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.		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.	физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	/6186/start/194606/		ovet.org/http://uchi.ru http://multiurok.ru	Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
Оздоровительная физическая культура - 1 ч.										
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		

				профилактику сутулости).						
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч										
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий		Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	Выполнить комплекс упражнений на растяжку		
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	Оперативный		Выполнить ОРУ на гибкость		

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

				упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета»),						
8	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ в движении. Осваивать технику бега различными способами. Виды ходьбы и бега. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 30м на результат. Развитие быстроты. «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный	http://uchi.ru	Изучить стр. 96-99 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
9	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Специально беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/	оперативный	http://peds.ovet.org/	Выполнить упражнения для развития верхнего плечевого пояса		

				<p>старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты, координации. «Встречная эстафета»,</p>	<p>/3617/start/224459/</p>					
10	Беговые упражнения. Бег 1 км.	1	<p>Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</p>	оперативный	http://multiurok.ru	<p>Изучить стр 99-102 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с</p>		
11	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча.	1	<p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>	<p>Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву»</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</p>	текущий		<p>Комплекс упражнений для растягивания мышц.</p>		

12	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ. Медленный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Переправа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	текущий		Изучить стр. 102-106. Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
13	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Самый меткий»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	оперативный		Прочитать правила игры «Белые Медведи»		
Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч										
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижным и играми.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html	Изучить правила подвижной игры «Снайперы»		

	Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи»		спортом. Владение разными видами информации.	место», «Белые медведи».						
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижным и играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	текущий	https://300game.ru/pravila-igry-snajper/	Изучить правила подвижной игры «Борьба за мяч»		
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижным и играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий	https://infourok.ru/material.html?mid=136554	Выполнить комплекс упражнений для ног		

	Игры «Борьба за мяч»									
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч										
17	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	этапный	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс упражнений на гибкость		
18	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперед из	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	этапный		Ознакомить с материалом https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html		

				положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Охотники и утки»						
2 четверть- 16 уроков										
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч										
19	Предупреждение травматизма при выполнении и гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	Комплекс упражнений на развитие ловкости		
20	Акробатические комбинации. Передвижение по	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru	Комплекс упражнений на развитие ловкости		

	гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.		предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Группировка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/		http://multiurok.ru			
21	Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробьи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	текущий		Комплекс упражнений на развитие ловкости равновесия		
22	Акробатические комбинации. Передвижение по	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	оперативный		Изучить фазы опорного прыжка через козла		

	наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине		здорового образа жизни и социальной ориентации	стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Вороны и воробы».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/					
23	Опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90°	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	текущий		Комплекс на развитие координации		
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к	Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	оперативный		Комплекс упражнений на развитие силы		

	напрыгивания. Норматив приседания		систематическим занятиям физической культурой и спортом.	напрыгивания. Игра «Падающая палка»						
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъем переворотом.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Акробатические упражнения. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	текущий	http://infourok.ru/	Подготовительные упражнения для развития техники подтягивания		
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	текущий		Изучить правила игры https://bosichkom.com/игры-для-детей/выше-ноги-от-земли		
27	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных		текущий		Изучить правила игры «Мышеловка» https://ww		

	земли»		собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу»				w.maam.ru/detskijсад/konspekt-podvizhno-i-igry-myshelovka-dlja-starshej-grupy.html		
28	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Мышеловка»		текущий		Комплекс упражнений на развитие силы		
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч										
29	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	этапный		Упражнения на гибкость.		

	спине.			Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»						
30	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»	https://resh-edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	этапный		Придумать комплекс ОРУ на развитие силы или гибкости или выносливости на выбор		
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч										
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности	https://resh-edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	оперативный		Повторить правила игры «Баскетбол» Жесты судей.		

			анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка»						
Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч										
32	Технически е действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнени е освоенных технически х действий в условиях игровой деятельности.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	Повторит ь правила техники безопасности для игры «Баскетбол»		

				подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»						
33	Технически е действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/	Комплекс упражнений на развитие реакции.		
34	Технически	1	Развитие интереса и	Баскетбол: бросок	https://resh	текущий		Повторен		

	е действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»		привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики»	.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/			ие правил техники безопасности занятиях по лыжной подготовке		
3 четверть - 20 ч										
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч										
35	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовко	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при	https://reshedu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	текущий	https://reshedu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	Изучить материалы https://vsnege.com/lyzhi/skolzyashhij-		

	й. Инструкта ж по технике безопаснос ти на уроках лыжной подготовки.			передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/			shag-na-lyzhah/		
36	Передвиже ния на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвиже ние на лыжах ступающим шагом, скользящи м шагом с палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Аист»	https://reshedu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	текущий	https://reshedu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	Изучить материал ы https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odno-shazhnyj-hod-na-lyzhah/		
37	Передвиже ния на лыжах. Освоение	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход	https://reshedu.ru/subject/lesson/5169/start/	текущий		Изучить материал ы https://my		

	<p>лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.</p>		<p>ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	<p>без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.</p>	<p>/195699/</p>			<p>docx.ru/1-14338.html</p>		
38	<p>Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p>	1	<p>Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие</p>	<p>https://resh-edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</p>	текущий		<p>Ознакомьтесь с правилами и игры https://www.fizkultura.ru/node/32418</p>		

				выносливости						
39	Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	текущий		Изучить материалы https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html		
40	Передвижение на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	текущий		Повторить технику поворотов вправо, влево, кругом.		

41	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	1	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	Повторить технику приставного шага по кругу		
42	Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом.	1	Упражнения в поворотах «дугой» — 4—6 раз. Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	текущий	https://infourok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html	Вспомнить движение рук при катании по кругу.		

43	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м.	1	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость— до 1500 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://info.urok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyas-chie-k-obucheni-y-kataniya-na-konkah-3569410.html	текущий	https://info.urok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyas-chie-k-obucheni-y-kataniya-na-konkah-3569410.html	Вспомнит ь все виды катания на коньках.		
44	Катание по кругу с маховыми движениями и двух рук, одной рукой	1	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://info.urok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyas-chie-k-obucheni-y-kataniya-na-konkah-3569410.html	текущий	https://info.urok.ru/per-echen-uprazhneni-y-podvodyas-chie-k-obucheni-y-kataniya-na-konkah-3569410.html	Правила ТБ при занятиях волейболо м		
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч										

45	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Правила ТБ при занятиях волейболом		
Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч										
46	Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	Изучение правил игры «Волейбол» Жесты судей.		

			<p>практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>волейбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний»</p>						
47	Технически е действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах.	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Салки»</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	Повторен ие техники передвижений, стоек по площадке.		
48	Технически е действия	1	Осознание роли физической культуры	Волейбол: нижняя боковая подача;	https://resh.edu.ru/sub	текущий		Повторен ие правил		

	игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности		в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	ject/lesson/5173/start/225142/			игры «Волейбол»		
49	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	https://reshedu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	текущий		Комплекс упражнений для развития скорости, ловкости, координации.		
50	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	https://reshedu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/	текущий		Комплекс упражнений для развития силы		

	й для освоения технических действий игры в волейбол									
Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч										
51	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Выше ноги от земли»	https://resh-edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный	сайт ГТО	Комплекс упражнений для развития координации и ловкости		
52	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh-edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный		https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vynoslivost-i-ee-vidy-4454643.html		

			своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Игра «Третий лишний», «Метко в цель»						
53	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Волки во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный		Изучить стр. 53-55 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
Оздоровительная физическая культура - 1 ч										
54	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики»	1	Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья	Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	Правила техники безопасности при занятиях Легкой атлетикой		

	, «День и ночь»		и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.							
4 четверть - 14 ч										
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч										
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Изучить стр. 100-103 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Обогащение	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	Изучить стр. 100-103 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:		

	технику прыжковых упражнений.		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	упражнений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»				Просвещение, 2019. — 176 с		
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	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее?»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	оперативный		Изучить материалы https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyj-razgon-finishirovani-180863.html		
58	Беговые упражнения. Низкий старт;	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Технические действия при беге по легкоатлетической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/	Повторить правила игры https://info		

	стартовое ускорение, финиширование.		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 м на результат. Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»	/195018/		http://uchi.ru http://multiurok.ru	urok.ru/igra-ohotniki-i-utki-dlya-mladshih-shkolnikov =4797626.html		
59	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и	Осваивать технику бега различными способами. Специально	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start	оперативный		Подготовить комплекс упражнений		

	«Охотники и утки»		значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Виды ходьбы и бега. СБУ. Бег 30м на результат. Игра «Волк во рву»	/224459/			ий для развития скорости https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-volk-vo-rvu-varianti-igri-1779977.html		
60	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву»	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий		Изучить материалы https://syllabus.ru/turbopages.org/syllabus/article/361913/vyisokiy-start-tehnika-vyipolneniya-na-kakih-		

				изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Хвостики»				distantiya-h-primenyatsya-vyisokiy-start		
61	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1 км. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	https://reshedu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный		Изучить стр. 104-106 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
62	Метание	1	Владение методикой	Метание малого	https://resh	текущий	сайт ГТО	Изучить		

	малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.. Игра «Метко в цель»	.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/			стр. 106-109 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
63	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	текущий		Ознакомиться с правилами и игры https://infourok.ru/tema-urokaigra-metko-v-cel-1386971.html		
64	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	оперативный		Подготовка к сдаче нормативов ГТО		

	цель»									
		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	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	этапный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	Правила ТБ на занятиях по футболу. Повторить правила игры в футбол.		
		Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч								
66	Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.		

			Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»						
67	Техническое действие игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	Повторить правила игры в футбол. Жесты судей.		
68	Техническое действие игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	итоговый				

			подготовленности.	Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»						
--	--	--	-------------------	---	--	--	--	--	--	--