

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»
(МОУ «Увинская СОШ №4»)**

Согласовано на заседании ШМО
учителей начальных классов
«30» августа 2023г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
«30» августа 2023 г.

Утверждено: приказ № 182
от «30» августа 2023 г.
Директор МОУ «Увинская СОШ №4»
_____ Е.С.Аргандеева

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с ОВЗ**

по физической культуре

в 1- 4 классах

п. Ува
2023 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов освоения АООП НОО;
- устава МОУ «Увинская СОШ №4»;
- авторской программой авторов: В.И.Лях «Физическая культура».

Цель: развитие социально значимых личностных качеств (потребность познавать и исследовать неизвестное, активность, инициативность, самостоятельность, самоуважение и самооценка), приобретения первоначального опыта практической преобразовательной и творческой деятельности в процессе формирования элементарных конструкторско-технологических знаний и умений и проектной деятельности, расширение и обогащение личного жизненно-практического опыта, представлений о профессиональной деятельности человека. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся начальных классов:

- **Укреплять** здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **Совершенствовать** жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **Формировать** общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **Развивать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучать** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

ЗПР – задержка психического развития - особый тип аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Может быть вызвана различными причинами: дефектами конституции ребенка (гармонический инфантилизм), соматическими заболеваниями, органическими поражениями центральной нервной системы (ЦНС).

ЗПР относится к разряду слабовыраженных отклонений в психическом развитии и занимает промежуточное место между нормой и патологией. Дети с задержкой психического развития не имеют таких тяжелых отклонений в развитии, как умственная отсталость, первичное недоразвитие речи, слуха, зрения, двигательной системы. Основные трудности, которые они испытывают, связаны, прежде всего, с социальной (в том числе школьной) адаптацией и обучением.

Объяснением этому служит замедление темпов созревания психики. Нужно также отметить, что у каждого отдельно взятого ребенка ЗПР может проявляться по-разному и отличаться и по времени, и по степени проявления. Но, несмотря на это, можно попытаться выделить круг особенностей развития, характерных для большинства детей с ЗПР.

Наиболее ярким признаком ЗПР является незрелость эмоционально-волевой сферы - ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо. Нарушения внимания: неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).

Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.

Особенности памяти - ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Учащиеся значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный. Речевые проблемы - связаны в первую очередь с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.

Отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое мышление. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).

Эмоциональная сфера – у учащихся с задержкой психического развития наблюдается отставание в развитии эмоций, наиболее выраженными проявлениями которого являются эмоциональная неустойчивость, лабильность, слабость волевых усилий, несамостоятельность и внушаемость, отмечается состояние беспокойства, тревожность, личная незрелость в целом, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций. Они легко и часто немотивированно переходят от смеху к плачу и наоборот.

Отмечается нестойкость к фрустрирующим ситуациям. Незначительный повод может вызвать эмоциональное возбуждение и даже резкую аффективную реакцию, неадекватную ситуации. Такой ученик то проявляет доброжелательность по отношению к другим, то вдруг становится злым и агрессивным. При этом агрессия направляется не на действие личности, а на саму личность.

Неадекватная веселость и жизнерадостность выступают, скорее, как проявление возбудимости, не умения оценить ситуацию и настроение окружающих. Учащиеся с задержкой психического развития часто затрудняются охарактеризовать собственное эмоциональное состояние в той или иной ситуации. Это свидетельствует об определенном недоразвитии эмоциональной сферы, которое оказывается довольно стойким.

Развитие личности - для них характерна низкая самооценка, неуверенность в себе (особенно у школьников, которые какое-то время до специальной школы обучались в школе общего назначения). Трудности, которые встречают дети при выполнении заданий, часто вызывают у них резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. Эта боязнь значительно снижает продуктивность детей в решении интеллектуальных задач и приводит к формированию у них заниженной самооценки (Н. Л. Белопольская). В результате неблагополучия в сфере межличностных отношений у детей создается отрицательное представление о самом себе: они мало верят в собственные способности и низко оценивают свои возможности.

Если для учащихся начальной школы проблемы чаще всего связаны со школьной успешностью, то переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений учащихся. Это приводит к различным трудностям - повышением тревожности, появлению неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

2.Общая характеристика курса

Содержание курса направлено на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

3. Описание места учебного предмета

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

6. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через

гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека, Осанка человека | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | https://resh.edu.ru/ |

Итого по разделу 57

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 4 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 4

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 66 0 0

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре 2 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 2

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Физическое развитие и его измерение 3 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 3

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1 Занятия по укреплению здоровья 1 <https://resh.edu.ru/>

1.2 Индивидуальные комплексы утренней зарядки 1 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1 Гимнастика с основами акробатики 14 <https://resh.edu.ru/>

2.2 Лыжная подготовка 12 <https://resh.edu.ru/>

2.3 Легкая атлетика 14 <https://resh.edu.ru/>

2.4 Подвижные игры 13 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 53

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 8 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 8

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 0 0

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |

Раздел 1. Знания о физической культуре

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 8 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |

Итого по разделу 5

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---|
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

| | | | | | |
|------------------|----------------------------------|----|--|--|---|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 51 | | | |

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | | | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата | Электронные цифровые образовательные ресурсы | |
|----------|---|------------------|-----------------------|------|---|--|
| | | Всего | Контрольные работы | | | |
| 1 | Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. |
| 2 | Современные физические упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. |
| 3 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Режим дня и личная гигиена. |
| 4 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. |
| 5 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 6 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 7 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 9 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 10 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 13 | Считалки для подвижных игр | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 14 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 15 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 16 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Акробатические упражнения: упоры, седы | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ |

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ | Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 45 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 46 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | |
|----|---|---|
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

одной и двумя ногами (с помощью)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | | | дольше прокатится», «На буксире». |
| | | | | На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». |
| | | | | Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
| 56 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/ | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. |
| 57 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 58 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 59 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 60 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 61 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|------------|--|--|
| 62 | Обучение прыжка в длину с места | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 63 | Итоговая контрольная работа ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК | 1 | 1 | 06.05.2024 | https://resh.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ | Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. |
| 64 | ГТО. Метание теннисного мяча в цель Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 66 | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Коррекционно-развивающие цели |
|-------|--|------------------|--------------------|------|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения. самостоятельно формулировать познавательные цели излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 3 | Физическое развитие. Физические качества | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 4 | Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 5 | Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 6 | Развитие координации движений. Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 7 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки | 1 | https://resh.edu.ru/ | развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости |
| 8 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://resh.edu.ru/ | иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | https://resh.edu.ru/ | описывать технику беговых упражнений. |
| 10 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | https://resh.edu.ru/ | осваивать технику бега различными способами. |
| 11 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 12 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | https://resh.edu.ru/ | осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 14 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | https://resh.edu.ru/ | осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель |
| 15 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений |
| 16 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 17 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | https://resh.edu.ru/ | отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 18 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | https://resh.edu.ru/ | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | https://resh.edu.ru/ | ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. |
| 20 | Строевые упражнения и команды | 1 | https://resh.edu.ru/ | овладение умениями организовывать |
| 21 | Строевые упражнения и команды | 1 | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|
| | | | | <p>здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). осваивать технику метания малого мяча. соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. описывать технику метания малого мяча проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» контролировать темпа бега по частоте сердечных сокращений развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем</p> |
| 22 | Прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | соблюдать правила безопасности. |
| 23 | Прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | выполнять разминку, знать правила подвижных игр. |
| 24 | Гимнастическая разминка | 1 | https://resh.edu.ru/ | универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и |
| 25 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 26 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ | слышать друг друга, управлять поведением партнера |
| 30 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ | адекватно оценивать свои действия и действия партнера, |
| 31 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | https://resh.edu.ru/ | контролировать процесс и результат своей деятельности |
| | | | https://resh.edu.ru/ | рассказывать правила проведения подвижных игр |
| | | | | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, |
| | | | | принятие и освоение социальной роли учащегося, |
| | | | | развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| | | | | выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста. |
| 32 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности |
| | | | | осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений |
| | | | | контролировать процесс и результата своей деятельности |
| | | | | описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке. |
| | | | | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, |
| | | | | принятие и освоение социальной роли учащегося, |
| | | | | развитие доброжелательности и |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | | <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)</p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель</p> <p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/ | передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | https://resh.edu.ru/ | моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | https://resh.edu.ru/ | передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок. |
| 37 | Подъем лесенкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; |
| 38 | Подъем лесенкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 41 | Торможение лыжными палками | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | |
|----|----------------------------|---|---|--|
| 42 | Торможение лыжными палками | 1 | https://resh.edu.ru/ | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; |
| 43 | Торможение падением на бок | 1 | https://resh.edu.ru/ | выполнять повороты переступанием на месте. |
| | | | https://resh.edu.ru/ | выполнять повороты переступанием на месте. |
| | | | | осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. |
| | | | | передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; |
| | | | | объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. |
| | | | | спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой); |
| | | | | умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий |
| | | | | умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 44 | Торможение падением на бок | 1 | | формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| | | | | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, |
| | | | | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| | | | | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| | | | | формирование и проявление положительных качеств личности, |
| | | | | дисциплинированности, |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | <p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр</p> |
| 45 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | https://resh.edu.ru/ | <p>объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости</p> <p>иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>описывать технику беговых упражнений.</p> <p>осваивать технику бега различными способами.</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков</p> |
| 46 | Игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 48 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 50 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 51 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 52 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 53 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 54 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 55 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 56 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 57 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 58 | Бросок ногой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 59 | Бросок ногой | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 60 | Подвижные игры на развитие равновесия. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------------|---|---|
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 64 | Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | 6.05.2024, 8.05.2024 | https://resh.edu.ru/ | осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. |
| | | | | | https://resh.edu.ru/ | ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. |
| | | | | | | овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | | осваивать технику метания малого мяча. соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть |

средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.
описывать технику метания малого мяча
проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча,
развитие доброжелательности и отзывчивости
знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»
контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений
развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Коррекционно-развивающая направленность |
|-------|--|------------------|--------------------|------|---|--|
| | | Всего | Контрольные работы | | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -соблюдать правила безопасного поведения на уроке, |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -различать и выполнять строение команды: |
| 4 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| 5 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики. |
| 8 | Закаливание организма под душем | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 9 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 10 | Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики | 1 | https://resh.edu.ru/ | выполнять организующие строевые команды и |
| 11 | Беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | приемы, беговую разминку, |
| 12 | Беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | бег с высокого старта. |
| 13 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | https://resh.edu.ru/ | -определять ситуации, |
| 14 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | https://resh.edu.ru/ | требующие применения |
| 15 | Челночный бег | 1 | https://resh.edu.ru/ | правил предупреждения |
| 16 | Прыжки в длину с места | 1 | https://resh.edu.ru/ | травматизма. Осваивать |
| 17 | Метание малого мяча в цель | 1 | https://resh.edu.ru/ | технику челночного бега. |
| 18 | Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/ | выполнять организующие |
| 19 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | https://resh.edu.ru/ | строевые команды и |
| 20 | Строевые команды и упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | приемы, беговую разминку, |
| | | | https://resh.edu.ru/ | бег с высокого старта. |
| | | | | -осваивать универсальные |
| | | | | умения по взаимодействию |
| | | | | в парах и группах при |
| | | | | разучивании и выполнении |
| | | | | прыжковых упражнений. |
| | | | | Проявлять качества силы, |
| | | | | быстроты, выносливости и |
| | | | | координации при |
| | | | | выполнении прыжковых |
| | | | | упражнений. Соблюдать |
| | | | | правила техники |
| 21 | Строевые команды и упражнения | 1 | | безопасности при |
| | | | | выполнении прыжковых |
| | | | | упражнений. |
| | | | | добиваться конечного |
| | | | | результата, организовать и |
| | | | | проводить эстафету, |
| | | | | соблюдать правила |
| | | | | взаимодействия с игроками |
| | | | | команды. |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ | -характеризовать |
| 23 | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ | показатели физической |
| 24 | Лазанье по канату | 1 | https://resh.edu.ru/ | подготовки, |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 25 | Лазанье по канату | 1 | https://resh.edu.ru/ | -выполнять подъем |
| 26 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | туловища, выполнять |
| 27 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/ | организующие строевые команды и приемы. |
| 28 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 | https://resh.edu.ru/ | -соблюдать правила безопасного поведения на уроке. |
| 29 | Прыжки через скакалку | 1 | https://resh.edu.ru/ | -выявлять характерные ошибки в технике |
| 30 | Прыжки через скакалку | 1 | https://resh.edu.ru/ | выполнения кувырка вперёд. |
| 31 | Ритмическая гимнастика | 1 | https://resh.edu.ru/ | -выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка назад. |
| 32 | Ритмическая гимнастика | 1 | | -характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические упражнения, добиваться достижения конечного результата. |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/ | -осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, --проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, -соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/ | -соблюдать правила безопасного поведения на уроке. |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | https://resh.edu.ru/ | -организованно выходить с лыжами из помещения, |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | https://resh.edu.ru/ | надевать лыжи, -выполнять движения на |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | https://resh.edu.ru/ | лыжах по кругу, протаптывая лыжню. |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | https://resh.edu.ru/ | -поднимать носки лыж принимать пятки, совершая |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | https://resh.edu.ru/ | продвижение вперёд, |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | https://resh.edu.ru/ | координировать движение |
| 41 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | https://resh.edu.ru/ | рук и ног. |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | https://resh.edu.ru/ | -выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на |
| 43 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | https://resh.edu.ru/ | лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | https://resh.edu.ru/ | выносом рук. -проявлять координацию при выполнении |
| 45 | Спортивная игра баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/ | поворотов, спусков и подъёмов. |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/ | -использовать технику мяча во время игры, соблюдать |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | https://resh.edu.ru/ | правила поведения и предупреждения |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | https://resh.edu.ru/ | травматизма во время занятий физкультурой. |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ | соблюдать правила безопасного поведения на уроке, |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|-------------------------|---|--|
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -соблюдать правила безопасного поведения на уроке, |
| 52 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -различать и выполнять строение команды: |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики. |
| 55 | Спортивная игра футбол | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта. |
| 56 | Спортивная игра футбол | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега. |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта. |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | -осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 59 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 65 | Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | 6.06.2024, 8.05.2024 | https://resh.edu.ru/ | |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | https://resh.edu.ru/ | координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. |
|----|---|---|--|---|--|

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 1

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата (контрольных работ) | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Коррекционно-развивающая направленность |
|-------|--|--------------|--------------------------|---|--|
| 1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением |
| 2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 3. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 4. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 5. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 6. | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 7. | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 8. | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Закаливание организма | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Обучение опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Обучение опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 19. | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/ |

движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седь (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| | | | https://resh.edu.ru/ | спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) |
| 31. | Метание малого мяча на дальность | 1 | | |
| 32. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://resh.edu.ru/ | Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением |
| 33. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 34. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 35. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 36. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 37. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 38. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 39. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 40. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 41. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 42. | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 43. | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 44. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 45. | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 46. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 47. | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 48. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 49. | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 50. | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 51. | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 52. | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 53. | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 54. | Упражнения из игры волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 55. | Упражнения из игры волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 56. | Упражнения из игры баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 57. | Упражнения из игры баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 58. | Упражнения из игры футбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 59. | Упражнения из игры футбол | 1 | https://resh.edu.ru/ |

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|-----------|---|---|
| | | | | | двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
| 60. | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. | 1 | | https://resh.edu.ru/ | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 64. | Итоговая контрольная работа | 1 | 6.05.2024 | https://resh.edu.ru/ | |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 66. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | |
| 67. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| 68. | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | https://resh.edu.ru/ | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | 1 | |

