

Департамент образования Ярославской области
Управление образования Администрации
города Переславля-Залесского
МОУ СШ № 4

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора



Рубищева Л.А.

149-ОД от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1667715)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Переславль-Залесский 2023 год

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 прикладноориентированной 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё 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 «Прикладноориентированная 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 могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 у 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 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, развитию 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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	14	4	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	16	6	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Фактиче ская дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы			
1	Инструктаж ТБ на занятиях по физической культуре, первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

2	"Легкая атлетика" Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
---	---	---	---	---	--	--	---

	безопасности на уроках по легкой атлетике.						
3	"Легкая атлетика" Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

4	"Легкая атлетика" Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
---	---	---	---	---	--	--	---

	ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). Сдача контрольного норматива: бег 60 м на время.						
--	---	--	--	--	--	--	--

5	<p>"Легкая атлетика" Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
6	<p>"Легкая атлетика" Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	<p>ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».</p> <p>Челночный бег на время 3х10метров</p>						
7	<p>"Легкая атлетика"</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу</p> <p>впередвверх, из положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места.</p> <p>Подвижная игра «Защита укрепления».</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

8	"Легкая атлетика" Метание теннисного мяча с места и с разбега на точность,	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
---	--	---	---	---	--	--	---

	дальность и заданное расстояние. Сдача контрольного норматива: метание мяча (150 г.) на дальность.						
--	--	--	--	--	--	--	--

9	"Легкая атлетика" Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных положений на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
10	"Легкая атлетика"	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192

	<p>Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 901200 и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.</p>						/start/195097/
11	<p>"Легкая атлетика"</p> <p>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p>Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подвижная игра «Салки на марше».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

12	"Легкая атлетика" Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
----	--	---	---	---	--	--	---

	Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика".						
13	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/

14	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие скоростносиловых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
15	"Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190

	спортивные игры" Игры на развитие скоростносиловых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».						/start/195259/
--	---	--	--	--	--	--	---

16	<p>"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростносиловых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/
17	<p>"Гимнастика" Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/

	<p>«Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом) Рапорт учителю. Игра «Точный поворот».</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

18	"Гимнастика" Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Что	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
----	---	---	---	---	--	--	---

	изменилось?»						
19	"Гимнастика" Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195366/

20	"Гимнастика" Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости. ». Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
21	"Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190

	спортивные игры" Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка».						/start/195259/
--	--	--	--	--	--	--	---

22	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
23	"Подвижные и спортивные игры" Игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веровочка под ногами	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
24	"Гимнастика" Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

	<p>назад, стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Три движения».</p>						
25	<p>"Гимнастика" Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</p>

26	"Гимнастика" Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе, поднимание	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
----	---	---	---	---	--	--	---

	ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры «Три движения», «Лисы и куры».						
--	--	--	--	--	--	--	--

27	<p>"Гимнастика"</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.</p> <p>Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подвижная игра «Белые медведи».</p> <p>Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
28	"Гимнастика"	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219

	<p>Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».</p>						<p>/start/195338/</p>
29	<p>"Гимнастика" Передвижения по гимнастической стенке Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема. Игра «Не ошибись!».</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</p>

30	"Гимнастика" Преодоление полосы препятствий с	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
----	--	---	---	---	--	--	---

	элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые», «Эстафета зверей».						
--	---	--	--	--	--	--	--

31	"Гимнастика" Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля». Сдача контрольного норматива: сгибания и	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
----	---	---	---	---	--	--	---

	разгибания рук в упоре лежа.						
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

32	<p>"Гимнастика" Опорный прыжок на козла с места и с разбега. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках по бревну, повороты. Игра «Салки на марше».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
33	<p>"Гимнастика" Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	<p>движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

34	<p>"Способы самостоятельной деятельности" Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	1	0	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p>
----	--	---	---	---	--	--	--

35	<p>"Лыжные гонки" Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
36	<p>"Лыжные гонки" Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/

37	"Лыжные гонки" Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
----	---	---	---	---	--	--	---

	«Снежный биатлон».						
38	"Лыжные гонки" Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

39	"Лыжные гонки" Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
40	"Лыжные гонки" Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
	Преодоление ворот при спуске на склоне.						

41	"Лыжные гонки" Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона. Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
42	"Лыжные гонки" Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
43	"Лыжные гонки" Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/

44	<p>"Лыжные гонки" Торможение «плугом», «упором». Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Прохождение дистанции 1,5км со средней скоростью.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
45	<p>"Лыжные гонки" Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Подвижная игра «Кто обгонит».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

46	"Лыжные гонки" Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/
	прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2 км. Игра «Гонки с выбыванием».						
47	"Лыжные гонки" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. ГТО.	1	1	0			https://www.gto.ru/

48	"Лыжные гонки" Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
49	"Лыжные гонки" .Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости. Внутришкольный мониторинг по	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195800/

	разделу "Лыжные гонки"						
--	------------------------	--	--	--	--	--	--

50	"Подвижные и спортивные игры" Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
51	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
52	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/

	<p>на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте со средним отскоком.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей», «Салки с мячом».</p>						
53	<p>"Подвижные и спортивные игры"</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу»</p> <p>Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке за 1 мин.</p>	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/

54	"Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172
----	--------------	---	---	---	--	--	---

	спортивные игры" Броски в цель (корзину). Техникотактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».						/start/196022/
55	"Подвижные и спортивные игры" Овладение элементами волейбола: стойка волейболиста, перемещение, прием и передача мяча. Подвижные игры «Салки с мячом», «Летающий мяч» и др.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/

56	"Подвижные м спортивные игры" Прием и передача мяча в волейболе. Овладение элементарными технико-	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
----	---	---	---	---	--	--	--

	тактическими взаимодействиями . Подвижная игра «Перестрелка».						
57	"Легкая атлетика" . Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

58	"Легкая атлетика" Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
----	---	---	---	---	--	--	---

	подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (бмин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м). Сдача контрольного норматива: бег на 30 метров						
--	--	--	--	--	--	--	--

59	"Легкая атлетика" Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин) Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
60	"Легкая атлетика" Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
	с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний»						

61	"Легкая атлетика" Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Многоскоки (пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками и бегом. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места.	1	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
62	"Знания о физической культуре" Развитие физической культуры в России VII - XIXвв.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
	Упражнения с элементами народных игр народов России.						

63	"Оздоровительная физическая культура" Принципы и польза закаливания. Виды закаливания.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
64	"ГТО" Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1			https://user.gto.ru/
65	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0			https://user.gto.ru/
66	"ГТО" Освоение правил и техники	1	0	1			https://user.gto.ru/

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>						
67	<p>"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	1	0			https://user.gto.ru/
68	<p>"ГТО" Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</p>	1	1	0			https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.

:

Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы /А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>

