

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Протокол от                      №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Согласовано Протокол от                      №1 заседания НМС	Утверждено Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от                      №
---	---	--

**Рабочая программа  
по физической культуре  
4 класс  
2023-2024**

Составили: Учителя по физической культуре  
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 учащегося);
  - 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль «Легкая атлетика» (18ч)						
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование строевых команд.			Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	<a href="https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/">https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/</a>
2.	Высокий и низкий старт.			Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>
3.	Бег на 30 м с высокого старта на результат.			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
4.	Челночный бег 3x10 м. на результат.			Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация— умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>

5.	Бег на 60 м. с высокого старта. (тестирование)			Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/</a>
6.	Бег на 1000 м.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/</a>
7.	Метание малого мяча на дальность.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/</a>
8.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообращения.			Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/</a>
9.	Прыжок в длину с разбега.			Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/</a>
10.	Прыжок в длину с места. (тестирование)			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/</a>
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.			Самоопределение - самостоятельность	Контроль двигательных	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/47">https://resh.edu.ru/subject/lesson/47</a>



				и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/">67/main/</a>
12.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование)			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/</a>
13.	Наклон вперед из положения стоя. (тестирование)			Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/</a>
14.	Подтягивания в висе и отжимания.			Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/aboutalls/2980570.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/aboutalls/2980570.html</a>
15.	Бросок мяча в горизонтальную цель.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/</a>
16.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростносиловых качеств . Игра «Ноги на весу»			Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>
17.	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка			Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух	Текущий	РЭШ

	в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь»			ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/</a>
18.	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем.			Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5880497079765514953">https://yandex.ru/video/preview/5880497079765514953</a>
<b>Модуль.Гимнастика с элементами акробатики.(14ч)</b>						
19.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой.Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/</a>
20.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a>
21.	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Текущий	РЭШ 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/main/95471/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/main/95471/</a> 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/</a>
22.	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12550458042319821394">https://yandex.ru/video/preview/12550458042319821394</a>

	двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»			носах по гимнастической скамейке разными способами		
23.	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во рву»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1298091807977853755">https://yandex.ru/video/preview/1298091807977853755</a>
24.	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/</a>
25.	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»			Повторяют строевые упражнения: повороты направо,налево,кругом, перестроение в две шеренги и двен колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения	Текущий	РЭШ 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/</a> 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/</a>
26.	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/</a>
27.	Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене играют в	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/</a>

				игру «Жмурки»		
28.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»			Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/</a>
29.	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10780477018178792705">https://yandex.ru/video/preview/10780477018178792705</a>
30.	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/</a>
31.	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»			Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»	Текущий	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/komplikats-oru-s-priedmetami.html">https://multiurok.ru/index.php/files/komplikats-oru-s-priedmetami.html</a>
32.	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.			Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «по-пластунски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/</a>
<b>Модуль. Лыжная подготовка.(16ч)</b>						
33.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a>

34.	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/</a>
35.	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/</a>
36.	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a>
37.	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-besshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/">https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-besshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/</a>
38.	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/</a>

				школу		
39.	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/</a>
40.	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.;	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a>
41.	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции ;	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/</a>
42.	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/</a>
43.	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/</a>

				школу		
44.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/</a>
45.	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе;	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9387773771279681926">https://yandex.ru/video/preview/9387773771279681926</a>
46.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/</a>
47.	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Контроль двигательных качеств	<a href="https://studbooks.net/2584716/turizm/sredstva_metody_razvitiya_skorostno_silovyh_kachestv_lyzhnikov_gonschikov">https://studbooks.net/2584716/turizm/sredstva_metody_razvitiya_skorostno_silovyh_kachestv_lyzhnikov_gonschikov</a>
48.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelnykh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelnykh</a>



Модуль. Спортивные игры.(10ч)						
49.	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола. Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»			Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/</a>
50.	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передалсидись», «Охотники и утки»			Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передалсидись» и «Охотник и утки»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/</a>
51.	Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/03/04/kompleks-uprazhneniy-s-malym-myachom">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/03/04/kompleks-uprazhneniy-s-malym-myachom</a>
52.	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»	Текущий	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11053855727077587447">https://yandex.ru/video/preview/11053855727077587447</a>
53.	Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/main/193846/</a>
54.	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/</a>



				круга»		
55.	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a>
56.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/main/193674/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/main/193674/</a>
57.	Совершенствование ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне»			Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, остановка в два шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a>
58.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»			Выполняют ОРУ; повторяют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»	Текущий	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
<b>Модуль. Легкая атлетика.(10ч)</b>						
59.	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»			Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег	Текущий	<a href="https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/">https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/</a>
60.	Бег на 30 м с высокого старта на результат.			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>

61.	Челночный бег 3x10 м. на результат.			Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация— умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>
62.	Бег на 60 м. с высокого старта. (тестирование)			Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/</a>
63.	Бег на 1000 м.			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/</a>
64.	Прыжок в длину с разбега.			Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/</a>
65.	Прыжок в длину с места. (тестирование)			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/</a>
66.	Прыжок в длину с разбега на результат.			Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/</a>

				образ жизни.		
<b>67.</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование)			Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/</a>
<b>68.</b>	Наклон вперед из положения стоя. (тестирование) . Бросок мяча в горизонтальную цель.			Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Контроль двигательных качеств	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/</a>

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

