

Управление образования администрации
Тарногского муниципального округа
бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Тарногская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждено
Директор школы _____
(Дердяй
В.О.)
Приказ № 170
от « 30 » августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре
для обучающихся с НОДА

Срок реализации программы - 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеева «Физическая культура: программа 1 – 4 классы». – М.: Просвещение, 2014, в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре для начального общего образования. В них учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий.

Программа адресована обучающимся с НОДА, достигшим к моменту поступления в школу уровня развития, близкого возрастной норме и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками. Она учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности обучающихся, способствует коррекции нарушений развития и социальную адаптацию, строится в соответствие с общеобразовательной программой. При этом учитываются индивидуальные особенности нарушений опорно-двигательного аппарата каждого ребенка, подбирается дозированная нагрузка в зависимости от сложности упражнений. При необходимости упражнения выполняются при помощи учителя.

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.
- своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.

- развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики.
- обучение навыкам произвольного поведения.
- снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.
- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

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

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

- - планируемые результаты изучения учебного предмета
- - содержание учебного предмета
- - тематическое планирование с указанием количества часов на изучение каждой темы.

РАЗДЕЛ I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; -измерять (познавать)индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре (адаптивной).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Выпускник получит возможность научиться:*
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 270 ч, из них в I классе — 66 ч, а со II по IV класс — по 68 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения, ритмика.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 3—4 классы».

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								

1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	01.09.2022	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; Воспитательный аспект. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых; на уроках явлений.	Устный опрос.	https://resh.edu.ru https://urok.1sept.ru/articles/661184?
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	02.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); Воспитательный аспект. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых; на уроках явлений.	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5	04.09.2022 05.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос.	https://resh.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fiskult-ura.ucoz.ru http://spo.1september.ru/urok

3.2.	Осанка человека	0.5	0	0.5	06.09.2022 07.09.2022	<p>Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fiskult-ura.ucoz.ru http://spo.1september.ru/urok
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	08.09.2022 11.09.2022	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p> <p>Воспитательный аспект. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.</p>	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fiskult-ura.ucoz.ru http://spo.1september.ru/urok
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	07.11.2022 09.11.2022	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fiskult-ura.ucoz.ru http://spo.1september.ru/urok

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	10.11.2022 12.11.2022	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html?
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	14.11.2022 21.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html?
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	22.11.2022 06.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html?
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	07.12.2022 26.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html?
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	16.01.2023 22.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240120

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	14	0	14	23.01.2023 16.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru https://fizkulturanana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240120
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	8	12.09.2022 09.10.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Воспитательный аспект. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения; проявления человеколюбия и добросердечности; через подбор проблемных ситуаций. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.	Практическая работа.	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетки. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru https://fizkulturanana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	10.10.2022 23.10.2022	<p>Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Воспитательный аспект. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения;</p> <p>проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>через подбор проблемных ситуаций.;</p>	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040 https://fizkultura5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	08.05.2023 21.05.2023	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p> <p>Воспитательный аспект. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения;</p> <p>проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>через подбор проблемных ситуаций;</p>	Практическая работа.	https://resh.edu.ru/https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240040 https://fizkultura5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	14	0	14	20.03.2023 15.04.2023	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p> <p>Воспитательный аспект. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения;</p> <p>проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>через подбор проблемных ситуаций. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой</p>	Практическая работа.	https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game? Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) ht ps://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		60						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	2	0	22.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Воспитательный аспект. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.	Зачет. https://resh.edu.ru//www.gto-normy.ru/page
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); Воспитательный аспект. Привлечение внимания; обучающихся к ценностному аспекту изучаемых;; на уроках явлений. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения;; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения. ; ;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдает за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ Физическое развитие. Физическое качество. - https://youtu.be/DWc7GoB5oOQ
2.2.	Физические качества	0.5				знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	https://youtu.be/jzqLx1uG-y0 физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

2.3.	Сила как физическое качество	0.5			<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5			<p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5			<p>знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/

2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5			<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	
2.7.	Развитие координации движений	0.5			<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5			<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;</p> <p>Воспитательный аспект. Привлечение внимания; обучающихся к ценностному аспекту изучаемых; на уроках явлений. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.;</p>	Практическая работа;	Итоговое занятие - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/
Итого по разделу		4					

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5				знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5				наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); Воспитательный аспект. Привлечение внимания; обучающихся к ценностному аспекту изучаемых;; на уроках явлений. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения;; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.;; ;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/kompleksy-oru/kompleks-utrennej-gimnastiki-1-2-klass.html https://youtu.be/OqNiqOeIZ88 утренняя гимнастика
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1		0.5		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240100 https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-ghimnastiki.html?

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3		1		<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3		3		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2		2		<p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3		3		<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение:</p>	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/kompleks-uprazhnenii-s-malym-miachom-dlia-1-4-klassov?

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		2		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2		2		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5				наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5		5		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4		4		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/169040/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2		2		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3		3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4		4		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	История прыжков с разбега - https://youtu.be/ipfa7Tj_CJE

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		3	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://urok.1sept.ru/articles/561362?
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3		3	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	13		13	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p> <p>Воспитательный аспект. Привлечение внимания; обучающихся к ценностному аспекту изучаемых;; на уроках явлений. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через; демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения;;</p> <p>проявления человеколюбия и добросердечности;;</p> <p>через подбор проблемных ситуаций. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения;;</p> <p>высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.;</p> <p>;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://spo.lsept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
Итого по разделу		59					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p> <p>Воспитательный аспект. Привлечение внимания; обучающихся к ценностному аспекту изучаемых;; на уроках явлений. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через; демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения;; проявления человеколюбия и добросердечности;; через подбор проблемных ситуаций. Организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения;; высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу; выработки своего к ней отношения.:</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	56			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1				обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; Воспитательный аспект. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися; способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/ https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	0.5				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5				<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);</p> <p>Воспитательный аспект.Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации;</p> <p>активизации их познавательной деятельности;;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>https://pedsovet.su/fizkult/5872_nagruzka</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</p>
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1				<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/</p>

3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5			<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</p>
------	-------------------------------	-----	--	--	--	--	--

3.3.	Зрительная гимнастика	0.5				обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); Воспитательный аспект. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр; стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах; которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://infourok.ru/kartoteka-gimnastiki-dlya-glaz-853704.html
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	2				разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Практическая работа;	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/gimnastika_s_osnovami_akrobatiki_174542.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	2				наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	2				разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/sportivno-ozdorovitel-naia-dieiatel-nost-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3-klass

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/

4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</p>	2			<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</p>
------	---	---	--	--	---	---	--

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-pryzhki-v-pesok-s-razbega-podvizhnye-igry-https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8			выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/train/#191943
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3			наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	9			наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/

4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0			<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;;</p> <p>1 — спускание по трапу бассейна;;</p> <p>2 — ходьба по дну;;</p> <p>3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;;</p> <p>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);;</p> <p>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);;</p> <p>выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна;;</p> <p>1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p> <p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде;;</p> <p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации;</p>		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5			<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Практическая работа;	https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-1895078.html

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10			<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p> <p>Воспитательный аспект. Включение в урок игровых процедур; которые помогают поддержать; мотивацию обучающихся к получению знаний; налаживанию позитивных; межличностных отношений в классе; помогают установлению доброжелательной; атмосферы во время урока.;</p> <p>;</p>	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/06/programma-po-fizicheskoj-kulture-podvizhnye-igry-3-klass
Итого по разделу		61					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2			демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Воспитательный аспект.Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения; проявления человеколюбия и добросердечности.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; Воспитательный аспект. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися; способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника; привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации; активизации их познавательной деятельности;;	Устный опрос;	https://infourok.ru/tradicionnie-igri-i-vidi-sporta-narodov-rossii-2205881.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5				обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос;	https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatiel-nyie-zania.html

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5			<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):;</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя); 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы); Воспитательный аспект. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр; стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.;	Устный опрос;	https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-osnovy-i-sposoby-okazaniia-pervoi-meditsins.html
------	--	---	--	--	--	--	---------------	---

Итого по разделу		3						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/
------	---	-----	--	--	--	--	---------------------------------------	---

3.2.	Закаливание организма	0.5				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания; Воспитательный аспект.Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного; гражданского поведения; проявления человеколюбия и добросердечности.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/168998/
------	------------------------------	-----	--	--	--	---	---------------	---

Итого по разделу		1						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4				обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;; 3 — опуститься на спину;; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8 — встать и принять основную стойку.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4				наблюдает и обсуждает образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3				знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/29/tehnika-uprazhneniy-na-snaryadah-perekladinanzkaya-i
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2				наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; Воспитательный аспект. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся; над их неуспевающими одноклассниками; дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	nfourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	8				наблюдает и обсуждает образец бега по соревновательной дистанции, обсуждает особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд«На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4				наблюдает и анализирует образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; Воспитательный аспект. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения; правила общения со старшими (педагогическими работниками); и сверстниками (обучающимися).;	Практическая работа;	https://edsoo.ru/constructor/1943634/#
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	15				наблюдает и анализирует образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; Воспитательный аспект. Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися; способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/189439/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0						

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0						
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/train/#210225
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnyie-i-sportivnyie-ighry.html
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-4-klass-2022-2023-6144919.html

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4				наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	https://infourok.ru/modulnaya-programma-po-basketbolu-5058503.html
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4				наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; Воспитательный аспект. Включение в урок игровых процедур; которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний; налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; помогают установлению доброжелательной; атмосферы во время урока.;; ;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/04/zanyatie-dopolnitelno-obrazovaniya-podvizhnye
Итого по разделу		61						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Воспитательный аспект. Привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации; активизации их познавательной деятельности.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

