

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 968470)

учебного предмета «Физическая культура»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 4 года (1 – 4 классы)

Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования разработана на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 13» с учетом программ, включенных в ее структуру: ФООП (от 18.05.2023 № 372), ФРП по физической культуре, рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 13 и реализует федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Количество часов на изучение физической культуры распределено следующим образом:

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Количество часов за год |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 класс | 2 | 33 | 66 |
| 2 класс | 2 | 34 | 68 |
| 3 класс | 2 | 34 | 68 |
| 4 класс | 2 | 34 | 68 |
| За курс обучения - 270 | | | |

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 30 м или

челночный бег 3 x10м; смешанное передвижение на 1000м; метание мяча в цель, дистанция 6м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах с учетом времени 1 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 30 м или бег на 60м; челночный бег 3 x10м; бег на 1000м; метание мяча весом (150гр); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах с учетом времени 1 км или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности).

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 30 м или бег на 60м; челночный бег 3 x10м; бег на 1000м; метание мяча весом (150гр); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах с учетом времени 1 км или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности).

4 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».

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

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

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

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

деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 30 м или бег на 60м; челночный бег 3 x10м; бег на 1500м или бег 2000м; метание мяча весом (150гр); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах с учетом времени 2 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности); стрельба из положения сидя с опорой о стул и с упора для винтовки, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| Раздел | 1 класс | ЭОР |
|---|---------|--|
| Знания о физической культуре | 1 | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Способы самостоятельной деятельности | 1 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Физическое совершенствование) <i>Оздоровительная физическая культура</i> | 3 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ |
| <i>Спортивно- оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики | 27 | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |

| | | |
|-------------------|----|--|
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p> <p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p> |
| Лёгкая атлетика | 8 | <p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p> |

| | | |
|--|----|--|
| Подвижные и спортивные игры | 4 | <p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p> |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> | 10 | <p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p> |
| <p><i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:</i></p> <p>Включение в урок воспитывающей информации, воспитательной беседы. Использование различных форм рефлексии. Организация взаимодействия учитель – ученик на всех этапах урока через уважение личности каждого подростка, равное, благожелательное, честное и открытое отношение ко всем ученикам класса. Использование критериального и формирующего оценивания.</p> <p>Ознакомление с нормативно-правовыми требованиями к уроку с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Привлечение учащихся к выработке критериев оценивания, осуществление само - и взаимооценки учебной деятельности.</p> <p>Организация обсуждения, дискуссий, анализа морально-этических, социально-значимых явлений. Соотнесение результатов собственной деятельности с признанными образцами культуры, формирование ценностных ориентиров инструментами учебного курса.</p> <p>Знакомство на уроках с биографией спортсменов и исследователей, общественных деятелей, представителей искусства. Знакомство с достойными подражания примерами самоотверженного отношения к людям, к делу, к Отечеству. Использование</p> | | |

предметных задач воспитательного содержания.

Использование в работе интерактивных форм: работа в парах и группах. Использование дидактических игр, способствующих развитию у учащихся логического мышления, познавательных интересов, умения обобщать, классифицировать, рассуждать, развивать внимательность, ориентироваться в окружающей обстановке. Воспитание выдержки, терпения в достижении цели. Использование творческих заданий.

Создание ученических пар «наставник- наставляемый», выполнение учащимися роли «помощника или дублёра учителя».

Включение в урок задач исследовательского, проектного характера, технологии проблемного обучения.

Итого

66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| Раздел | Количество часов | ЭОР |
|--|------------------|---|
| Знания о физической культуре | 2 | Урок «Первые соревнования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Способы самостоятельной деятельности | 7 | Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue |
| Физическое совершенствование) <i>Оздоровительная физическая культура</i> | 2 | Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue |
| <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики | 21 | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ |

| | | |
|-------------------|----|--|
| Лыжная подготовка | 12 | <p>Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</p> <p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ Урок «Скользкий шаг» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</p> |
| Лёгкая атлетика | 10 | <p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p> |

| | | |
|--|----------|--|
| <p>Подвижные и спортивные игры</p> | <p>6</p> | <p>Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p> <p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</p> |
| <p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p> | <p>8</p> | <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</p> |

| | | |
|--|-----------|--|
| | | <p>Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p> |
| <p>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:</p> <p>Включение в урок воспитывающей информации, воспитательной беседы. Использование различных форм рефлексии. Организация взаимодействия учитель – ученик на всех этапах урока через уважение личности каждого подростка, равное, благожелательное, честное и открытое отношение ко всем ученикам класса. Использование критериального и формирующего оценивания.</p> <p>Ознакомление с нормативно-правовыми требованиями к уроку с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Привлечение учащихся к выработке критериев оценивания, осуществление само - и взаимооценки учебной деятельности.</p> <p>Организация обсуждения, дискуссий, анализа морально-этических, социально-значимых явлений. Соотнесение результатов собственной деятельности с признанными образцами культуры, формирование ценностных ориентиров инструментами учебного курса.</p> <p>Знакомство на уроках с биографией спортсменов и исследователей, общественных деятелей, представителей искусства. Знакомство с достойными подражания примерами самоотверженного отношения к людям, к делу, к Отечеству. Использование предметных задач воспитательного содержания.</p> <p>Использование в работе интерактивных форм: работа в парах и группах. Использование дидактических игр, способствующих развитию у учащихся логического мышления, познавательных интересов, умения обобщать, классифицировать, рассуждать, развивать внимательность, ориентироваться в окружающей обстановке. Воспитание выдержки, терпения в достижении цели. Использование творческих заданий.</p> <p>Создание ученических пар «наставник- наставляемый», выполнение учащимися роли «помощника или дублёра учителя».</p> <p>Включение в урок задач исследовательского, проектного характера, технологии проблемного обучения.</p> | | |
| Итого | 68 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| Раздел | Количество часов | ЭОР |
|---|------------------|--|
| Знания о физической культуре | 4 | Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| Способы самостоятельной деятельности | 3 | Дневник наблюдений по физической культуре. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ |
| Физическое совершенствование) <i>Оздоровительная физическая культура</i> | 3 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| <i>Спортивно- оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики | 7 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ |

| | | |
|-----------------------------|----|---|
| Лыжная подготовка | 13 | <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ Спуски и подъёмы на лыжах. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ Торможение лыжными палками и падением на бок. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> |
| Лёгкая атлетика | 12 | <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Броски мяча в неподвижную мишень https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Сложно координированные прыжковые упражнения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p> |
| Подвижные и спортивные игры | 18 | <p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</p> |

| | | |
|--|-----------|--|
| | | <p>Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</p> <p>Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</p> <p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</p> <p>Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</p> |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> | 8 | <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> |
| <p>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:</p> <p>Включение в урок воспитывающей информации, воспитательной беседы. Использование различных форм рефлексии. Организация взаимодействия учитель – ученик на всех этапах урока через уважение личности каждого подростка, равное, благожелательное, честное и открытое отношение ко всем ученикам класса. Использование критериального и формирующего оценивания.</p> <p>Ознакомление с нормативно-правовыми требованиями к уроку с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Привлечение учащихся к выработке критериев оценивания, осуществление само - и взаимооценки учебной деятельности.</p> <p>Организация обсуждения, дискуссий, анализа морально-этических, социально-значимых явлений. Соотнесение результатов собственной деятельности с признанными образцами культуры, формирование ценностных ориентиров инструментами учебного курса.</p> <p>Знакомство на уроках с биографией спортсменов и исследователей, общественных деятелей, представителей искусства. Знакомство с достойными подражания примерами самоотверженного отношения к людям, к делу, к Отечеству. Использование предметных задач воспитательного содержания.</p> <p>Использование в работе интерактивных форм: работа в парах и группах. Использование дидактических игр, способствующих развитию у учащихся логического мышления, познавательных интересов, умения обобщать, классифицировать, рассуждать, развивать внимательность, ориентироваться в окружающей обстановке. Воспитание выдержки, терпения в достижении цели. Использование творческих заданий.</p> <p>Создание ученических пар «наставник- наставляемый», выполнение учащимися роли «помощника или дублёра учителя».</p> <p>Включение в урок задач исследовательского, проектного характера, технологии проблемного обучения.</p> | | |
| Итого | 68 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

| Раздел | Количество часов | ЭОР |
|---|------------------|---|
| Знания о физической культуре | 4 | <p>Возрождение Олимпийских игр. https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Зарождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</p> |
| Способы самостоятельной деятельности | 3 | <p>Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</p> |
| Физическое совершенствование) <i>Оздоровительная физическая культура</i> | 3 | <p>Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Закаливание организма. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> |
| <i>Спортивно- оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики | 7 | <p>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Акробатическая комбинация https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Упражнения ритмической гимнастики https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</p> |

| | | |
|-------------------|----|---|
| Лыжная подготовка | 13 | <p>Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ Передвижение одновременным одношажным ходом https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> |
| Лёгкая атлетика | 12 | <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Беговые упражнения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p> |

| | | |
|---|----|--|
| Подвижные и спортивные игры | 18 | <p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</p> <p>Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) Технические действия баскетболиста без мяча. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</p> <p>Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</p> <p>Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</p> <p>Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ <i>Волейбол</i>. Игровые действия в волейболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</p> <p><i>Футбол</i>. Удар по катящемуся мячу с разбега https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</p> <p>Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</p> <p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</p> |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> | 8 | <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> |
| <p><i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:</i></p> <p>Включение в урок воспитывающей информации, воспитательной беседы. Использование различных форм рефлексии. Организация взаимодействия учитель – ученик на всех этапах урока через уважение личности каждого подростка, равное, благожелательное, честное и открытое отношение ко всем ученикам класса. Использование критериального и формирующего оценивания.</p> <p>Ознакомление с нормативно-правовыми требованиями к уроку с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Привлечение учащихся к выработке критериев оценивания, осуществление само - и взаимооценки учебной деятельности.</p> <p>Организация обсуждения, дискуссий, анализа морально-этических, социально-значимых явлений. Соотнесение результатов собственной деятельности с признанными образцами культуры, формирование ценностных ориентиров инструментами учебного курса.</p> <p>Знакомство на уроках с биографией спортсменов и исследователей, общественных деятелей, представителей искусства. Знакомство с достойными подражания примерами самоотверженного отношения к людям, к делу, к Отечеству. Использование предметных задач воспитательного содержания.</p> <p>Использование в работе интерактивных форм: работа в парах и группах. Использование дидактических игр, способствующих</p> | | |

развитию у учащихся логического мышления, познавательных интересов, умения обобщать, классифицировать, рассуждать, развивать внимательность, ориентироваться в окружающей обстановке. Воспитание выдержки, терпения в достижении цели. Использование творческих заданий.

Создание ученических пар «наставник- наставляемый», выполнение учащимися роли «помощника или дублёра учителя».

Включение в урок задач исследовательского, проектного характера, технологии проблемного обучения.

Итого

68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13",**
Дробина Вера Анатольевна, Директор

25.10.23 17:14 (MSK)

Сертификат 7D56DAEE9F54556CE479BE5C00016352