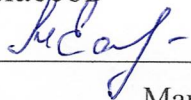


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации Иркутского районного
муниципального образования
МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов



Машошина Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Шипицина О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Ильина Е.О.
Приказ № от «30» августа
2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

п.Плишкино 2023

Пояснительная записка

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентарей, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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 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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр: 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления 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 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе

баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная деятельность
		Всего	Контрольные работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1		05.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		07.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		12.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать,

						регулировать, контролировать и оценивать свои действия
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		14.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		19.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		21.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		26.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и

						умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		28.09	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
9	Закаливание организма	1		03.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1		05.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

	упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1		10.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
12	Акробатическая комбинация	1		12.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		17.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		19.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать

						свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		24.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		26.10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
17	Обучение опорному прыжку	1		07.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

18	Обучение опорному прыжку	1		09.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		14.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		16.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		21.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		23.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		28.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни

24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		30.11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		05.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		07.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		12.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		14.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
29	Беговые упражнения	1		19.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
30	Беговые упражнения	1		21.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
31	Метание малого мяча на дальность	1		26.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа

						жизни
32	Метание малого мяча на дальность	1		28.12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		09.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		11.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		16.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать

						свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		18.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		23.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		25.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		30.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		01.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		06.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		08.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		13.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа

						жизни
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		15.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		20.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		22.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		27.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать

						свои личные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
--	--	--	--	--	--	--

48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		29.02	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
49	Упражнения из игры волейбол	1		05.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
50	Упражнения из игры волейбол	1		07.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
51	Упражнения из игры баскетбол	1		12.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и

						физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
52	Упражнения из игры футбол	1		14.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
53	Упражнения из игры футбол	1		19.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		21.03	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		02.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		04.01	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		09.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		11.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа

						жизни
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		18.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		25.04	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		02.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать,

						регулировать, контролировать и оценивать свои действия
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		07.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		16.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1		21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии

						физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
--	--	--	--	--	--	--

	50м. Подвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		23.05	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			