МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области

Каргопольский муниципальный район

МОУ "Печниковская СШ"

«Согласовано» Зам.директора по УВР Гамова Н.В._____ «30» августа 2023 г	«Утверждаю» Директор МОУ «Печниковская СШ» Давыдова Т.В._____ Приказ № 147 «01» сентября 20223г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Ватамановская 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.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.
Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.
Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.
Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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. 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 поочерёдно 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.
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. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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. 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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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.

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. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;
- 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	**Виды, формы контро**	**Электронные (цифровые) образовательн**
	всего	конт.	практ.				

		работы	работы			ля	ые ресурсы
1. Знания о физической культуре							
Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1		Понимать и раскрыватьосновные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями,основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые командыи определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	3						
2. Способы физкультурной деятельности							
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь измерять соотношение массы идлины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические) ролевые	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в		
Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	18						
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных уменийпо самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры.Игровые задания.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu

					Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	абота;	.ru https://uchi.ru/
Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд:«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	40						
4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
Освоение физических упражнений	7	0	7		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельномувыполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
по разделу	7						
ЕЕ КОЛИЧЕСТВО	68	0	68				

В ПО ПРОГРАММЕ			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практически еработы		
Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные	1	0	1		Практическая работа

передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).					
Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа

Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа

Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в	1	0	1		Практическая работа

упоре присев и стоя на коленях.					
Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа

Подвижная игра «Передай соседу»					
Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1		Практическая

Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).					работа
Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Практическая работа
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	конт. работы	практ. рабоы				
ел 1. Знания о физической культуре							
История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу	1	0	1				
ел 2. Способы самостоятельной деятельности							
Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателейфизического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной		
о по разделу		1	0	1				
ИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
ел 3. Оздоровительная физическая культура								
	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов взакаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательноеобтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 —	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу		1	0	1				
ел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики,	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

поведения на уроках гимнастики и акробатики					знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшимисообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучиваютперестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения иполной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Гимнастическая разминка					комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;		
Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируютвозможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящиепередвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют ивыделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижениюпристав ным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой наснебольшом пологом		
Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучиваютторможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с		
Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Лёгкая атлетика". Бросок и мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;		
	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучиваютпередвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой сперешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						ихпроведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры футбол		
	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническимидействиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу		55	0	55				
ел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы иправильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу	10	0	10				
ДЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОВ ПО ГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ 2 КЛАССА

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практические работы		
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках	1	0	1		Практическая работа

	физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы	1	0	1		Практическая работа

	передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа

	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды	1	0	1		Практическая

	спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.					работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры,	1	0	1		Практическая работа

	эстафеты.					
	Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Попади в мяч»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры «Вызов номера» , «Верёвочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры «Вызов номера», «Западня»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1	0	1		Практическая работа
	«Прыжки по полоскам» «Попади в мяч»	1	0	1		Практическая работа
	«Прыжки по полоскам» «Попади в мяч»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Птицы в клетке»	1	0	1		Практическая работа
	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Птицы в клетке»	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и	1	0	1		Практическая работа

	бросок малого мяча. Подвижные игры.					
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за	1	0	1		Практическая работа

	головы, мяча двумя руками от груди.					
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
ел 1. Знания о физической культуре								
	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу		1	0	1				
ел 2. Способы самостоятельной деятельности								
	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателейфизического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной		
о по разделу		1	0	1				
ИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
ел 3. Оздоровительная физическая культура								
	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов взакаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательноеобтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

о по разделу		1	0	1				
ел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшимисообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучиваютперестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения иполной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;		
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1			знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1			разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1			разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его		
	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируютвозможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящиепередвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					передвижения;		
Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют ивыделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижениюпристав ным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой	Практичес каяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с	Практичес каяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучиваюттторможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с		
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прави ла поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практичес каяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированн-ые прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;		
Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучиваютпередвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой сперешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой	Практическаяработа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест ихпроведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры футбол		
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7			разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническимидействиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

о по разделу	55	0	55				
ел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы иправильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о по разделу	10	0	10				
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОВ ПО ГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ 3 КЛАССА

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практические работы		
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	1	0	1		Практическая работа

упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.					
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения	1	0	1		Практическая работа

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.					
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Физическая	1	0	1		Практическа

подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					я работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по	1	0	1		Практическая работа

лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.					
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Общеразвивающие упражнения дляобучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Техникаведениябаскетбольногомяча	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Подводящие упражнения для самостоятельного обучения	1	0	1		Практическая работа

технике ведения баскетбольного мяча					
Модуль «Подвижные игры» Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Подвижные игры» Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа

Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ОГРАММЕ	68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	конт. работы	прак. работы				

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	2	0	2		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

стественных одоёмах					целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
о разделу	2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Модуль Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	0	3		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	4	0	4		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	4	0	4		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	8		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Лёгкая атлетика».	8	0	8		повторяют ранее разученные способы	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu

Метание малого теннисного) мяча в подвижную мишень раскачивающийся с разной скоростью гимнастический бруч с уменьшающимся диаметром)					метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		.ru https://uchi.ru/
Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
Модуль «Зимние виды спорта». 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	6	0	6		знакомятся 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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	6	0	6		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	10	0	10		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомств с рекомендациями учителя по спользованию одводящих и одготовительных пражнений для амостоятельного бучения техники дара по катящемуся ячу с разбега и его ередачи на разные асстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о разделу	55						
Раздел 4. СПОРТ							
Физическая одготовка: освоени содержания рограммы, демонст ация приростов в оказателях изической одготовленности и орматив ных ребований омплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Физическая	6	0	6		осваивают содержания	Практическая	www.edu.ru

одготовка: освоени содержания рограммы, демонст ация приростов в оказателях изической одготовленности и ормативных ребований омплекса ГТО					Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
о разделу	10						
КОЛИЧЕСТВО ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История физической культуры в России	1	0	1		Практическая работа
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1		Практическаяработа
3.	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1	0	1		Практическаяработа
4.	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1	0	1		Практическаяработа
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическаяработа
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Практическаяработа
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическаяработа
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическаяработа
9.	Закаливаниеорганизма	1	0	1		Практическаяработа
10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм**	1	0	1		Практическаяработа

	на занятиях лёгкой атлетикой					
11.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега.** Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическаяработа
12.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическаяработа
13.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическаяработа
14.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1		Практическаяработа
15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения.** Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяработа
16.	30 м с низкогостарта	1	1	0		Практическаяработа Тестирование
17.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность.** Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1		Практическаяработа
18.	Метание малого мяча на дальност	1	1	0		Практическаяработа. Тестирование
19.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		Практическаяработа
20.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическаяработа
21.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	1	0	1		Практическаяработа

22.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки.** Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическаяработа
23.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1		Практическаяработа
24.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**	1	0	1		Практическаяработа
25.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация.** Акробатика как вид спорта	1	0	1		Практическая работа
26.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1		Практическая работа
27.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1		Практическая работа
28.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1		Практическая работа
29.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1		Практическаяработа
30.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1		Практическаяработа
31.	Техникавыполнениякробатическойкомбинации № 2	1	0	1		Практическаяработа
32.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1		Практическаяработа
33.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1		Практическаяработа
34.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1		Практическаяработа

35.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок.** Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическаяработа
36.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическаяработа
37.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическаяработа
38.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	1		Практическаяработа
39.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине.** Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическаяработа
40.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическаяработа
41.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическаяработа
42.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1		Практическаяработа
43.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1		Практическаяработа
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1		Практическаяработа
45.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1		Практическаяработа
46.	Подводящие упражнения для	1	0	1		Практическаяработ

	обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев					а
47.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	1		Практическаяработа
48.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*	1	0	1		Практическая работа
49.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*	1	0	1		Практическая работа
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1		Практическая работа
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
52.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическаяработа
53.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1		Практическаяработа
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1		Практическаяработа
55.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическаяработа
56.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1		Практическаяработа
57.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	1	0		Практическаяработа Тестирование
58.	Прохождение одновременным одношажным ходом после	1	0	1		Практическаяработа

	спуска с пологого склона.					
59.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическаяработа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическаяработа
61.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяработа
62.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага»	1	0	1		Практическаяработа
63.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол.** Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1		Практическаяработа
64.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		Практическаяработа
65.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		Практическаяработа
66.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1		Практическаяработа
67.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	1	0		Практическаяработа Тестирование
68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1		Практическаяработа
69.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу,	1	0	1		Практическаяработа

	стоя на месте					
70.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		Практическаяработа
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1		Практическаяработа
72.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическаяработа
73.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1		Практическаяработа
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры баскетбол.** Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическаяработа
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическаяработа
76.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1		Практическаяработа
77.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическаяработа
78.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическаяработа
79.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	1	0		Практическаяработа Тестирование
80.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1		Практическаяработа
81.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и	1	0	1		Практическаяработа

	левой рукой в движении					
82.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1		Практическаяработа
83.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры футбол.** Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическаяработа
84.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1		Практическаяработа
85.	Техникапередачикатящегосямяча	1	0	1		Практическаяработа
86.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1		Практическаяработа
87.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1		Практическаяработа
88.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1		Практическаяработа
89.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическаяработа
90.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическаяработа
91.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1		Практическаяработа
92.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	1	0		Практическаяработа Тестирование
93.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1		Практическаяработа
94.	Всероссийский	1	0	1		Практическаяраб

	физкультурно-спортивный Комплекс ГТО					ота
95.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяраб ота
96.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяраб ота
97.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяраб ота
98.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1		Практическаяраб ота
99.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	1	0		Практическаяраб ота Тестирование
100.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	1	0		Практическаяраб ота Тестирование
101.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическаяраб ота Тестирование
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количестворазза 1 мин)	1	1	0		Практическаяраб ота Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенкагимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплектнавесногооборудования
Скамьяатлетическаянаклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалкагимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврикимассажные
Сеткадляпереноса малыхмячей
Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячибаскетбольные длямини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилеткиигровые сномерами
Стойкиволейбольныеуниверсальные
Сеткаволейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинетучителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольныйстадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)