

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Вологодской области
Управление образования администрации Никольского муниципального
округа
МБОУ "Дуниловская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

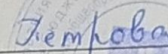


Теребова Е.В.

Протокол №2
от «29» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Дуниловская ООШ"



Петрова О.А.

Приказ № 108/01-02
от «29» 08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8322504)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Дуниловский 2025 г.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ .

-Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу, внеурочной деятельности педагога, реализующего ФГОС НОО и ООО в МБОУ «Дуниловская ООШ», утвержденного приказом директора школы №32/01-02 от 25.04.2016 г. (с последующими изменениями)

-Рабочая программа воспитания МБОУ «Дуниловская ООШ» №107/01-02 от 18.09.2023(с последующими изменениями)

- Учебный план МБОУ «Дуниловская ООШ» на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (2 часа в неделю, третий час за счёт курса внеурочной деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами 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 в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое 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;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	0	05.09	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; 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 «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

				Понимать и отличать		
--	--	--	--	---------------------	--	--

					<p>физические качества «Гибкость» и «Координация».</p> <p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя;</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

1.2	<p>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</p>	1	0	0	07.09	<p>Определять понятие: Физическая культура; 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 «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренний зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
-----	--	---	---	---	-------	--	---------------	---

						упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		
1.3	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	0	12.09	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и	Устный опрос;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

						раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		
1.4	Физическая культура: · Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	0	14.09	Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

1.5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1			19.09	Беседа с учителем; использование видеофильмов и иллюстративного материала);; знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня.;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
Итого по разделу		5						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	0	21.09	Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Вести дневник измерений;	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	0	26.09	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Устный опрос;	Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!»;	Устный опрос;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

						«Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По- порядку рассчитайсь!», «На первый —второй рассчитайсь!», «На первый —третий рассчитайсь!»;			
Итого по разделу		3							
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									

3.1.	<p>Освоение упражнений основной гимнастики:</p> <p>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.</p> <p>Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	36	3	0	03.09-18.01	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений;</p> <p>Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;</p> <p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;</p>	Тестирование;	<p>Урок № 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ Урок № 10. Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/ Урок № 11. Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/ Урок № 12. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину сместа. Игра «Быстро по местам» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/ Урок № 13. Метание в цель. Игра «Точно в мишень» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482</p>
------	---	----	---	---	-------------	---	---------------	---

3.2	Игры и игровые задания	26	0	0	23.01-03.04	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры;;</p>	Текущий контроль;	<p>Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</p> <p>Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких исообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</p> <p>Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</p> <p>Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p>
3.3	Организующие команды и приемы	2	0	0	05.04-10.04	<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»</p> <p>», «Разойдись», «По</p>	Текущий контроль;	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p>

					порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;			
Итого по разделу		44						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1	Освоение физических упражнений	27	4	0	12.04-24.05	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов	Тестирование;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокогостарта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину сместа. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553

						(«ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;		Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)
--	--	--	--	--	--	---	--	---

Итого по разделу	27			
------------------	----	--	--	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	7	0
-------------------------------------	----	---	---

2 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;</p> <p>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	2	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2.	Физические качества	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

2.7.	Развитие координации движений	1	0		<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		11					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	1	0	0	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	<p>наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		; разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случаях невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.2.	Модуль "Гимнастикас основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0	; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.3.	Модуль "Гимнастикас основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.6.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	; повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	15	0	0		наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	6	0	0	; наблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализирует его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>	

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	10	0	0	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	9	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

								https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту прямого разбега	3	0	0		наблюдает образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	0		наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	0		наблюдает и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		54					

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);;</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

3 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Устный опрос;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура.</p>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура.</p>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры							
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой							
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	Устный опрос;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
3.2.	Дыхательная гимнастика							
3.3.	Зрительная гимнастика							
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	2	0	1		3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;»;	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату							

4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Передвижения по гимнастической скамейке</p>	5	0	1		<p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p>http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».</p> <p>http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
------	---	---	---	---	--	--	-----------------------------	---

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке						
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	5	0	2	; наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Практическая работа;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzgz.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».

4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика</p>	3	0	1	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики.;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд; 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;;</p>	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p>http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».</p> <p>http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</p>						

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	2	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура.
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	1	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устный опрос;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура.
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	0	3	9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Устный опрос; практическая работа;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура.

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	2		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	0	2		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	0	1	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»</p> <p>http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».</p> <p>http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
-------	---	---	---	---	---	----------------------	--

4.15.	<p><i>Модуль "Подвижные спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	15	0	7	<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;</p>	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
4.16.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры</p>	12	0	8	<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах); 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах); 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ... https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
Итого по разделу		43					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	22	0	18		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... -Инфоурокhttps://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической ...https://nsportal.ru</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни» http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура».</p>
Итого по разделу		22						
О Б Щ Е Е К О Л И Ч Е С Т В О Ч А С О В П О П Р	10 2	0	50					

O Г P A M M E			
---------------------------------	--	--	--



Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Виды деятельности с учётом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Беседа, направленная на понимание разницы в задачах физической культуры использовать Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Диалог, направленный на осознание необходимости	https://resh.edu.ru
-----	---------------------------------------	---	--	--	---	---

					самостоятельные занятия	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Практикум по предупреждению травм в различных ситуациях, беседа, направленная на начальных знаниях по ПМП	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Беседа, направленная на освоение знаний по профилактике нарушения осанки и значении массы тела для здорового организма	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			Дискуссия, направленная на освоение знаний по закаливающим	https://resh.edu.ru

					процедурам	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			Беседа, практикум, направленные на освоение элеменов	https://res h.edu.r u
					гимнастики с элементами акробатики, осознание необходимости физ. Упражнений для поддержания здорового тела	
2.2	Легкая атлетика	9	2		Практикум по освоению элементов легкоатлетических навыков, выносливости и знаний о развитии лёгкой атлетики	https://re s h.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			Практические занятия по освоению лыжной подготовки, техники лыжных ходов и значение лыжного спорта	https://re s h.edu.ru
					Беседа по освоению	

2.4	Подвижные и спортивные игры	10			<p>материала по видам подвижных и спортивных игр, практикум по освоению основных правил подвижных и спортивных игр. Их значение в мировом сообществе</p>	<p>https://rsh.edu.ru</p>
-----	-----------------------------	----	--	--	--	--

Итого по разделу	40					
------------------	----	--	--	--	--	--

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	2		<p>Диалог по освоению теоретической части ГТО, практикум по выполнению основных нормативов ГТО, осознание значимости значка ГТО</p>	<p>Электронные образовательные ресурсы по ... - Инфоурок https://infourok.ru Список интернет ресурсов для учителей физической культуры ...https://nsportal.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://sport.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://kzgnarod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»</p>
-----	--	----	---	--	---	--

					http://teoriya.ru/ru - журнал
					«Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура»
Итого по разделу	22				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	0	0	05.09	Устный опрос;
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	07.09	Устный опрос;

3.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	12.09	Устный опрос;
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0	14.09	Устный опрос;
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	0	0	19.09	Устный опрос;
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	21.09	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	26.09	Устный опрос;
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	28.09	Текущий контроль;
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	03.10	Текущий контроль;
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	05.10	Текущий контроль;
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	10.10	Тестирование;

12.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	12.10	Текущий контроль;
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	2	0	0	17.10	Тестирование;
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	2	0	0	19.10	Текущий контроль;
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	2	0	0	24.10	Тестирование;
16.	Бег 30 м	2	0	0	26.10	Тестирование;
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	2	0	0	07.11	Текущий контроль;
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	2	0	0	09.11	Текущий контроль;
19.	Стойка на лопатках, мост.	2	0	0	14.11	Текущий контроль;
20.	Кувырок вперед.	2	0	0	16.11	Текущий контроль;
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	2	1	0	21.11	Тестирование;
22.	Вис на гимнастической стенке.	2	0	0	23.11	Текущий контроль;
23.	Подтягивание из вися лежа.	2	1	0	28.11	Текущий контроль;
24.	Упражнения для развития равновесия	2	0	0	30.11	Тестирование;
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0	05.12	Текущий контроль;
26.	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	07.12	Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	2	0	0	12.12	Текущий контроль;

28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	1	0	14.12	Тестирование;
29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0	19.12	Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0	21.12	Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок	3	0	0	09.01	Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок	4	0	0	11.01	Текущий контроль;
33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах	2	0	0	16.01	Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами.	2	0	0	18.01	Текущий контроль;
35.	Подъемы и спуски на лыжах	3	0	0	23.01	Текущий контроль;
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	25.01	Текущий контроль;
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	30.01	Текущий контроль;
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	01.02	Текущий контроль;
39.	Броски и ловля мяча через сетку	2	0	0	06.02	Текущий контроль;
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	2	0	0	08.02	Текущий контроль;
41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	20.02	Текущий контроль;
42.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	22.02	Текущий контроль;
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	27.02	Текущий контроль;
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	01.03	Текущий контроль;
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	0	0	06.03	Зачет;

46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0	08.03	Зачет;
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0	13.03	Текущий контроль;
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	2	0	0	15.03	Зачет;
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0	20.03	Текущий контроль;
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0	22.03	Текущий контроль;
51.	Строевые упражнения	1	0	0	03.04	Текущий контроль;
52.	Строевые упражнения	1	0	0	05.04	Текущий контроль;
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2	0	0	10.04	Текущий контроль;
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	2	0	0	12.04	Текущий контроль;
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2	0	0	17.04	Текущий контроль;
56.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	19.04	Тестирование;
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	24.04	Текущий контроль;
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1	0	26.04	Текущий контроль;
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	0	0	01.05	Тестирование;
60.	Бег 30 м.	1	1	0	03.05	Текущий контроль;
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0	08.05	Текущий контроль;

62.	Прыжок в длину с разбега	3	0	0	10.05	Текущий контроль;
63.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	15.05	Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	2	0	0	17.05	Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча на дальность.	2	1	0	22.05	Тестирование;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	2	0	0	24.05	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0		Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
----	--	---	---	---	--	---------------------------------------

7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Выносливость как физическое качество	6	0	0		Устный опрос;
14.	Сила как физическое качество	6	0	0		Устный опрос;

15.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
16.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		Устный опрос;
17.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0		Зачет;

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Гибкость как физическое качество	3	0	0		Устный опрос;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

43.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование

64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 класс ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
3.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	0		Устный опрос;

5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0		Устный опрос;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;

11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	0		Устный опрос;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Устный опрос;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Устный опрос;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	0	0		Устный опрос;

22.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;

32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Устный опрос;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Устный опрос;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Устный опрос;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;

44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Дистанция 1000м Нормы ГТО	1	0	1		Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
49.	Лыжная подготовка. Подъём ёлочкой, лесенкой.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка Спуск в низкой стойке. Дистанция 1500 м	1	0	1		Практическая работа;
51.	Прохождение дистанции 1500 м Нормы ГТО	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1500 м	1	0	1		Практическая работа;
54.	Коньковый ход.	6	0	0		Устный опрос;
55.	Коньковый ход. Игры на лыжах.	2	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения на гибкость	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения на гибкость. Метание мяча на дальность	1	0	0		Устный опрос;
58.	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прыжок в длину с разбега нормы ГТО	1	0	1		Практическая работа;

60.	Метание мяча на дальность. Подтягивание на перекладине	5	0	1		Практическая работа;
61.	Бег 60 м. Круговая эстафета	1	0	0		Устный опрос;
62.	Бег 60 м на результат	1	0	1		Практическая работа;
63.	Челночный бег. Контроль двигательных качеств	3	0	1		Практическая работа;
64.	Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут	2	0	1		Практическая работа;
65.	Вис. Подтягивание в висе.	2	0	1		Практическая работа;
66.	Подтягивание в висе. Нормы ГТО	2	0	1		Практическая работа;
67.	Метание в цель с 4-5 м.	2	0	1		Практическая работа;
68.	Метание в цель на результат	1	0	1		Практическая работа;
	итого	102				

4 КЛАСС поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Д	и
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				

6	Закаливание организма	1			
7	Акробатическая комбинация	1			
8	Акробатическая комбинация	1			
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
13	Обучение опорному прыжку	1			

14	Обучение опорному прыжку	1	1	
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		
22	Беговые упражнения	1		
23	Беговые упражнения	1	1	
24	Метание малого мяча на дальность	1		
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1		

	упражнения				
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
30	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
37	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
38	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
39	Разучивание подвижной игры	1			

	«Подвижная цель»				
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
41	Разучивание подвижной игры «Эстафетас ведением футбольного мяча»	1			
42	Разучивание подвижной игры «Эстафетас ведением футбольного мяча»	1			
43	Упражнения из игры волейбол	1			
44	Упражнения из игры волейбол	1			
45	Упражнения из игры баскетбол	1			
46	Упражнения из игры футбол	1			
47	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
53	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
59	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1			

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 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, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство

«Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про-грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про-свещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физ-культура и спорт,-1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режимдоступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communhies.aspx> Pedsovet.Su. - Режимдоступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.ог\$. - Режим доступа :<http://pedsovet.org> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

