

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**


**Ровенская районная администрация**

**Ровенского муниципального района**

**МБОУ ООШ п.Лиманный**

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР



Батаргалиева А.Б.

Протокол № 1 от «28» 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Искиндинова Х.К.

Приказ № 336 от «29» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1519302)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Лиманный, 2023**

## 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт 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 своё 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 своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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.

Число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура»:

1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **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 её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

**Лыжная подготовка**

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

**Лёгкая атлетика**

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

**Подвижные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания:

передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Подвижные и спортивные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

**Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической



перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры,

проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;



- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного

						ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа	1				Поле для

	на спине и животе					свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного

						ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного	1				Поле для



	отталкивания двумя ногами					свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного

						ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		





## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного

						ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая	1				Поле для

	разминка					свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной	1				Поле для свободного

	подготовкой					ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1

40	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
49	Сложно	1				Поле для

	координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных	1				Поле для свободного



	игр					ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1

66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения	1				Поле для

	спортивных нормативов 2 ступени					свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного ввода1

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Поле для свободного ввода1

	Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения	Практич еская работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p>		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	<p>Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1	0	1		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей</p>	<p>Практическая работа:</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						— растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	Модуль "Гимнастика	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в	Практическая	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<p>с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>				<p>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</p>	<p>работа;</p>	<p>ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
--	------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	---------------------------------------------------------------

						<p>координации);  обучаются  поворотам по  команде «Класс,  направо!», «Класс,  налево!» при  движении в  колонне по одному;  обучаются  передвижению в  колонне по одному  с равномерной и  изменяющейся  скоростью;  обучаются  передвижению в  колонне по одному  с изменением  скорости  передвижения по  одной из команд:  «Шире шаг!»,  «Короче шаг!»,  «Чаше шаг!»,  «Реже шаг!»;</p>		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическа	1	0	1		<p>знакомятся с  разминкой как  обязательным  комплексом  упражнений перед</p>	<p>Практич  еская  работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	я разминка					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);		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



					<p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);</p>		
4.5	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</p>	1	0	1	<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						<p>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;</p>		
4.6	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	3	0	3		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по</p>	<p>Практич еская работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						<p>лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>		
4.7	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</p>	3	0	3		<p>наблюдают и анализируют образец учителя; выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным</p>	<p>Практич еская работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

					<p>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;</p>		
4.8	<p>Модуль "Лыжная подготовка".  Спуски и подъёмы на лыжах</p>	3	0	3	<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						<p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением; другими учащимися; выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем; анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом</p>		
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);		
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>с равномерной невysokой 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 подъема; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе);; разучивают торможение падением на бок</p>	
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						при спуске с небольшого пологого склона;		
4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.1 1	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



						мишени).		
4.1 2	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложные 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 вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.1 3	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны; разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>(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;</p>		
4.1 4	Модуль "Плавание".	10	0	10	<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;  осуществляют самоконтроль за</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>	

					<p>физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>		
4.1 5	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	8	0	8	<p>наблюдают 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</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						<p>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;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические</p>	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						действия игры футбол (работа в парах и группах);		
4.1 6	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия. выделяют трудные	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;		
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;;		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения	Практич еская работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10	0	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на	1	0	1		Практическая работа

	уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.					
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовкой.					
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа

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

15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль "Подвижные	1	0	1		Практическая

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

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

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



	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа

38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды	1	0	1		Практическая

	спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа

50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль "Подвижные	1	0	1		Практическая

	и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.					работа
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1		Практическая работа

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение	1	0	1		обсуждают	Практическа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности				исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	я работа;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



	Правила развития физических качеств.				<p>дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;</p>		
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

	<p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>				<p>стандартами (обучение в группах);;          выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;          знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;;          знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;;          разучивают способы самостоятельного составления содержания плана</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

						поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> ; <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> ; <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					<p>учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.3	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</p>	1	0	1	<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <b>наблюдают</b> и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают <b>выводы</b>; <b>описывают</b> технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и <b>разучивают</b> её; <b>контролируют</b> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>

						предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					<p>техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных</p>	3	0	3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого</p>	<p>Практическа я работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>



	занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					равномерного и спринтерского бега;		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом,	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					<p>выделяют фазы движения и их технические трудности;;  разучивают технику передвижения на лыжах  одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;  контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися,  выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
3.9	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</p>	1	0	1	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий					для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;		
3.1 0	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						их устранения (работа в группах);		
3.1 1	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.1 2	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

						физической и технической подготовки		
3.1 3	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.1 4	<i>Модуль «Плавание».</i> Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.1 5	<i>Модуль «Спортивные</i>	2	0	2		совершенствуют ранее разученные	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	<p><i>игры.</i>  <b>Баскетбол». Тех</b>  <b>нические</b>  <b>действия</b>  <b>баскетболиста</b>  <b>без мяча</b></p>				<p>технические  действия игры  баскетбол;;  знакомятся с  образцами  технических  действий игрока без  мяча (передвижения  в стойке  баскетболиста;  прыжок вверх  толчком одной и  приземление на  другую, остановка  двумя шагами,  остановка прыжком,  повороты на месте));  анализируют  выполнение  технических  действий без мяча,  выделяют их  трудные элементы и  акцентируют  внимание на их  выполнении;;  разучивают  технические  действия игрока без  мяча по элементам и  в полной  координации;;  контролируют  выполнение</p>		<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
3.1 6	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>	4	0	4	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>



3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игро вые действия в волейболе	5	0	5	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическа я работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.1 8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с	Практическа я работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					<p>разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи</p>		
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;			
3.1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	

	приростов в показателях физической подготовленности и и нормативных требований комплекса ГТО					культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ		68	0	68				

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-------------------------------------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая	1	0	1		Практическая работа

	деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.					
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль	1	0	1		Практическая



	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.					работа
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения	1	0	1		Практическая работа

	ознакомительного плавания.					
23	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа

28	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа

34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами	1	0	1		Практическая работа

	лыжных ходов.					
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.					
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя	1	0	1		Практическая работа

	руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.					
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа



55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1		Практическая работа

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

	комплекса ГТО					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>



