

Приложение №1

Утверждена в составе ООП НОО
Приказ МБОУ «Гребенская СОШ»
от 25.08.2022г №192/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на

обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаляющих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в

раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч;

2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры,

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

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

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

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 физкультурминутки 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России,

осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

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

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток

и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД:*
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие 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 УУД:*
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД*;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД*:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
 - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД*:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- регулятивные УУД*:
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
 - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
 - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
 - выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
 - 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 третьем классе обучающийся научится:

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

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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 учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль-ные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	; обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.2.	Осанка человека	1	0	1	<p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	------------------------	---	---	---	---	--	--

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	0	1	<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	2	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	1	2	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	1	2	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	0	10	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		26					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	2	0	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	4	29			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.2.	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	2	0	2	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и упражнениями формирующими физическими упражнениями	2	0	2	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	2	0	2	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	3	0	3	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях

3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	3	1	2	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	3	0	3	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	4	0	4	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
3.5.	Игры и игровые задания	5	0	5	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
3.6.	Организующие команды и приемы	2	0	2	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	8	1	7	https://edsoo.ru , https://edu.gov.ru , https://dnevnik.ru , В.И.Лях
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)	Личностные результаты
		уроков	контрольные	практические					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0	2		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края уважение к своему и другим народам Первоначальные представления о научной картине мира Первоначальные представления о человеке как

									<p>члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p>
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность</p>

					объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);			любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
2.2. -	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и

					таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);			самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
2.3. -	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

					нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);			Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Итого по разделу		4						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и
------	------------------------------	---	---	---	--	---	----------------------	---	---

					<p>регулируя температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>			<p>самостоятельно в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;</p> <p>1 — выполняют пробежку</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p>

					<p>в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>			<p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	<p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность</p>

						работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);			любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде«Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность

					<p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;</p>			<p>любопытность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2	<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность</p>
------	--	---	---	---	--	----------------------	---	--

					<p>на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен;</p> <p>подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>			<p>любопытность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Передвижения по гимнастической скамейке</p>	2	0	2	<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны));;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любозпытность и</p>

					<p>вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);</p>			<p>самостоятельно в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по</p>	2	0	2	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p>

	<p>гимнастической стенке</p>				<p>поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>			<p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---

4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	2	0	2	<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
------	---	---	---	---	---	----------------------	---	---

						назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		повторяют движения танца галоп (приставной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к

-	<p><i>акробатики".</i> Танцевальные упражнения</p>				<p>шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с</p>		<p>физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
---	--	--	--	--	---	--	---

					музыкальным сопровождением;			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	3	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика".	4	0	4		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к

-	Беговые упражнения повышенной координационной сложности				<p>м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);;</p> <p>3 — бег через набивные мячи;;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);;</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p>			<p>физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
---	--	--	--	--	---	--	--	---

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". - Передвижение на лыжах	0	0	0	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и
------	--	---	---	---	---	----------------------	---	------------------------------------

	одновременным двухшажным ходом				отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода.; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;			психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". · Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью

						выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;			<p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
4.13	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>- Повороты на лыжах способом переступания</p>	0	0	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность,</p>

						небольшого пологого склона;			<p>инициативность , любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
4.14	<p>Модуль "Плавательная подготовка".</p> <p>- Плавательная подготовка</p>	0	0	0		<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность</p>

									<p>ть и самостоятельно в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
4.15	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>- Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	2	0	2		<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p>

						элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;			<p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)</p>
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". - Спортивные игры	2	0	2		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p>

					выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;			Признание индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)	
Итого по разделу		34							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей				демонстрируют приросты показателей	Практическая работа;	https://resh.edu. ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и	
Итого по разделу									
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде

					Суворова российским воинам;			(в том числе информационной)
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, находящих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru/ /subject/9/	Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края уважение к своему и другим народам Первоначальные представления о научной картине мира Первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно- этических нормах поведения и правилах межличностных отношений

									Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность,

					касания рук за спиной;; 1 — проводят тестирование осанки;; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;			любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
--	--	--	--	--	---	--	--	--

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для
------	--	---	---	---	---	----------------------	---	---

									себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости.; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.2.	Закаливание организма	1	1	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому

						<p>водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</p>			<p>здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>	1	0	1		<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности</p>

									каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций		https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

					другими учениками (работа в парах);			
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1	0	1	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на	3	0	3	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные
------	--	---	---	---	--	----------------------	---	--

	гимнастической перекладине				<p>выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>			<p>интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	0	0	0	<p>наблюдает и анализирует образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность</p>

					<p>ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>			<p>и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--

4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание

					<p>подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>			<p>индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	1	1	<p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде</p>
------	--	---	---	---	--	----------------------	---	---

									(в том числе информационной)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru /subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru /subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность

					выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;			в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	0	0	0	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения);; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками);; выполняют передвижение	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

						одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;			
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru /subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию	Практичес кая работа;	https://resh.edu.ru /subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность,

						техники плавания кролем на груди.;			любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде

									(в том числе информационной)
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	0	3		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	1	0		наблюдает и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность
------	--	---	---	---	--	--	----------------------	---	---

					<p>подачи:;</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;</p> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:;</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через</p>			<p>и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;			
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	3		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники остановки	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и

	Технические действия игры футбол					<p>катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;</p>			<p>психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
Итого по разделу		20							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	3	0		<p>демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание</p>

									индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу	3								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	6	28						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	Контроль-ные работы	Практичес-кие работы	По плану	Факт.	
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Урок физической культуры в школе	1		1			Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1		1			Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1			Устный опрос;
4.	Исходные положения в физических упражнениях	1		1			Практическая работа;
5.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в в две колонны.	1		1			Практическая работа;
6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1		1			Практическая работа;
7.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1		1			Практическая работа;
8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1		1			Практическая работа;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1		1			Практическая работа;

10.	Подвижные игры, инструкция по ТБ № 27, силовые упражнения. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1		1			Практическая работа;
11.	Игра «Птица в клетке». Силовые упражнения. Эстафеты.	1		1			Практическая работа;
12.	Инструктаж по ТБ. Инструкция №28. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения	1		1			Практическая работа;
13.	Группировка. Перекаты в группировке	1		1			Практическая работа;
14.	Стойка на лопатках	1		1			Практическая работа;
15.	Стойка на лопатках, согнув ногу. Кувырок вперед. К.р. Акробатическая комбинация	1		1			Практическая работа;
16.	Вис стоя и лежа. Игра«Слушай	1		1			Практическая работа;
17.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1		1			Практическая работа;
18.	Вис на согнутых руках	1		1			Практическая работа;
19.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1		1			Практическая работа;
20.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1		1			Практическая работа;
21.	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1		1			Практическая работа;

22.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		1			Практическая работа;
23.	Прыжок с места. Эстафеты.	1		1			Практическая работа;
24.	Прыжок в длину с места	1		1			Практическая работа;
25.	Прыжок в длину с места	1		1			Практическая работа;
26.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1			Практическая работа;
27.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1			Практическая работа;
28.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1			Практическая работа;
29.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		1			Практическая работа;
30.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1		1			Практическая работа;
31.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка человека	1		1			Практическая работа;
32.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1	1				Практическая работа; Тестирование;
33.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1				Практическая работа; Тестирование;

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	К/Р.	Пр.р	П.	Ф.	
1	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1	0	1			Рассказ учителя; Просмотр фильмов
2	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1	0	1			Практическая работа; Диалог с учителем; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	0	1			Практическая работа; Рассказ и образец действий учителя; иллюстративный материал; видеоролики; ;
4	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	0	1			Практическая работа; Рассказ и образец действий учителя;

							Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
5	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	1	0	1			Практическая работа; Рассказ и образец действий учителя; иллюстративный материал; видео-ролики; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
6	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	1	0	1			Учебный диалог ;иллюстративный материал; видеоролик; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
7	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	1	0	1			Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на

							занятия;
8	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
9	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	1	0	1			Практическая работа; Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеофильмов; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
10	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	1	0	1			Самостоятельная работа; иллюстративный материал; видеоролик;
11	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
12	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью

							занимающихся на занятии;
13	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
14	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
15	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
16	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
17	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным

							процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
18	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
19	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
20	Игры и игровые задания	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение.
21	Игры и игровые задания	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение
22	Игры и игровые задания	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
23	Игры и игровые задания	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью

							занимающихся на занятии;
24	Игры и игровые задания	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
25	Организующие команды и приемы	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
26	Организующие команды и приемы	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
27	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
28	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и

							деятельностью занимающихся на занятии;
29	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
30	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
31	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;

32	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
33	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	0	0			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-

							воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
34	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	1	1	1			Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом и деятельностью занимающихся на занятии;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	практические работы	П	Ф	
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1			Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1			Практическая работа Беседа
3.	Виды физических упражнений.	1	0	1			Практическая работа
4.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1			Практическая работа Беседа
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0			Практическая работа Тестирование
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1			Практическая работа
7.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1			Практическая работа Беседа
8.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1			Практическая работа
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1			Практическая работа
10.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1			Практическая работа
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1			Практическая работа
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1			Практическая работа
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1			Практическая работа

14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа
15.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа
16.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа
17.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа
19.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа

20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
21.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема. Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
23.	Передвижения по гимнастической скамейке. Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1		Практическая работа

	Передвижения по гимнастической стенке					
25.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием .Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа
26.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа
27.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения. Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа
28.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
29.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
30.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Танцевальные упражнения. Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением; Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа
31.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
32.	Игровые действия подвижной игры «Гонки	1	0	1		Практическая работа

	баскетбольных мячей» Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему». Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»					
33.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
34.	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол .Техника прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 кл

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	История физической культуры в России	1	0	1			Практическая работа
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1			Практическая работа
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1			Практическая работа
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1			Практическая работа
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1			Практическая работа
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1			Практическая работа
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1			Практическая работа
8.	Закаливание организма	1	1	0			Практическая работа Тестирование
9.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастический мост из положения лежа на животе.	1	0	1			Практическая работа
10.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	1	0	1			Практическая работа

11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1			Практическая работа
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1			Практическая работа
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1			Практическая работа
14.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1			Практическая работа
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1			Практическая работа
16.	30 м с низкого старта	1	1	0			Практическая работа Тестирование
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1			Практическая работа
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на	1	0	1			Практическая работа

	занятиях подвижными играми						
19.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная мишень»	1	0	1			Практическая работа
20.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1			Практическая работа
21.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1			Практическая работа
22.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1			Практическая работа
23.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1			Практическая работа
24.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1			Практическая работа
25.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	1	0			Практическая работа Тестирование

26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1			Практическая работа
27.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1			Практическая работа
28.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1			Практическая работа
29.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1			Практическая работа
30.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1			Практическая работа
31.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1			Практическая работа
32.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0			Практическая работа
33.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0			Практическая работа Тестирование
34.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0			Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4
классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение,
2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.
Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

