

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тарногского муниципального округа Вологодской области  
«Илезская основная школа»

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
БОУ «Илезская основная школа»  
(Протокол № 1 от 26.08.2024 год)



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
БОУ «Илезская основная школа»  
 (И.Э.Бакшеева)  
(Приказ № 76 от 26.08.2024 год)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 765340)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 – 4 классов начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Бакшеева Светлана Ивановна,  
учитель начальных классов

с. Верхнекокшеньгский Погост

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

## 2 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. *Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Плавательная подготовка.* Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).

Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.

Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;

стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

*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. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

*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.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение. По

окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/661184">https://urok.1sept.ru/articles/661184</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru / subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Г игиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
1.3	Утренняя зарядка и	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/661184">https://urok.1sept.ru/articles/661184</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> / subj ect/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Г игиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>

1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
1.3	Утренняя зарядка и	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.gto-normy.ru/page">//www.gto-normy.ru/page</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа

2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа
	Бег с изменением скорости и направления по сигналу					
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа

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

12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа

21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа

27	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на	1	0	1		Практическая работа
	вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа

32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.					работа
40	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа

41	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через	1	0	1		Практическая работа
	волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»					
49	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа

50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Легкая атлетика». Бро- сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1		Практическая работа
65	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

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

1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/</a>	
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); Воспитательный аспект. Привлечение	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/</a>	
Итого по разделу		1							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0.5		0.5		Диалог о межличностных отношениях, отраженных в произведениях искусства .	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/</a> Физическое развитие. Физическое качество. - <a href="https://youtu.be/DWc7GoB5oOQ">https://youtu.be/DWc7GoB5oOQ</a>	
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5				спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	<a href="https://youtu.be/jzqLx1uG-y0">https://youtu.be/jzqLx1uG-y0</a> физические качества <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>	

2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	0.5				Диалог о межличностных отношениях, отраженных в произведениях иск .	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	0.5				Поисковая беседа о понимании особой роли России в развитии силы и выносливости, с целью защиты Родины Проектная задача., направленная на осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, любознательности	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/</a>

2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0.5				Поисковая беседа о понимании особой роли России в развитии общемировой художественной культуры. Проектная задача,, направленная на осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, любознательности Чувство патриотизма и выносливости.	Практическая работа;	
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5				;· Проектная задача,, направленная на осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, любознательности, к физкультуре.	Практическая работа;	Итоговое занятие - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/</a>

Итого по разделу

4

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5					Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/consept/190574/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/consept/190574/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5				Инструкции, карты, раздаточный материал, кроссворды, опорные конспекты, тесты, фотографии, презентация <b>способствующие</b> воспитанию любовь к культуре родного края, бережному отношению к	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/consept/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/consept/168915/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1		1		Беседа, направлена и ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации.	Практическая работа;	<a href="https://fizkulturana5.ru/kompleksy-oru/kompleks-utrennej-gimnastiki-1-2-klass.html">https://fizkulturana5.ru/kompleksy-oru/kompleks-utrennej-gimnastiki-1-2-klass.html</a> <a href="https://youtu.be/OqNiqOeIZ88">https://youtu.be/OqNiqOeIZ88</a> утренняя гимнастика
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1		0.5		Диалог, направленный на становление ценностного отношения к своей Родине, народу, истории, народному искусству..	Устный опрос;	<a href="https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240100">https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240100</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-ghimnastiki.html?">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-ghimnastiki.html?</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды</b>	3		1		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде«Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка</b>	3		3		Диалог, направленный на становление ценностного отношения к своей Родине, народу, истории, народному искусству.. Чувство патриотизма, гордости на нашу Родину	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2		2			Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	3		3			Практическая работа;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/komplikatsii-uprazhnenii-s-malymi-miachom-dlia-1-4-klassov?">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/komplikatsii-uprazhnenii-s-malymi-miachom-dlia-1-4-klassov?</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>	2		2		Беседа, направлена и ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2		2			Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5					Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5		5			Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4		4		Воспитание выносливости, смелости, физической активности.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1		1			Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/169040/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/169040/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	2		2			Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	3		3			Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/</a>
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4		4			Устный опрос; Практическая работа;	История прыжков с разбега - <a href="https://youtu.be/ipfa7Tj_CJE">https://youtu.be/ipfa7Tj_CJE</a>

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		3		Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/561362?">https://urok.1sept.ru/articles/561362?</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3		3		Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>

4.17	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры</b>	13		13		Беседы : воспитание дружбы , взаимовыручки, поддержки через игры.;	Устный опрос; Практиче ская работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250">https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240250</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
Итого по разделу		59						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	2		2		Беседы о чемпионах, гордости нашей страны. знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ		68	0	56				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культурой. Из истории Олимпийского движения. Р.к. Подвижные игры «К своим местам», «Пятнашки»	1				Устный опрос. Практическая работа.
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки».	1				Устный опрос. Практическая работа.
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей. Быстрота как физическое качество.	1				Практическая работа.
4.	Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	1				Устный опрос. Практическая работа.
5.	Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Бег 4 мин. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?» Р.к. «Салочки».	1				Практическая работа.
6.	Челночный бег 3х10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	1				Практическая работа.

7.	Эстафета «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1				Практическая работа.
8.	Метание малого мяча из различных исходных положений. Изображение движений животных в беге, в шаге с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.
9.	Различные виды ходьбы. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1				Практическая работа.
10.	Техника метания малого мяча на указанное расстояние. Развитие выносливости в беге до 5 минут. Р.к. Подвижная игра «Запрещенное движение». Понятие выносливость.	1				Устный опрос. Практическая работа.
11.	Ходьба под счет учителя. Коротким, средним и длинным шагом, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».	1				Практическая работа.
12.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Равномерный бег до 5 мин. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.

13.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры». История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Устный опрос. Практическая работа.
14.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1				Практическая работа.
15.	Игры на развитие координационных способностей и ориентировку в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Понятие координации. Р.к. «Горелки».	1				Практическая работа.
16.	Игры на развитие координационных способностей и ориентировку в пространстве. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».	1				Практическая работа.
17.	Игры с прыжками. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1				Практическая работа.
18.	Игры с метанием на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	1				Практическая работа.
19.	Утренняя зарядка. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	1				Практическая работа.

20.	Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Гибкость как физическое качество. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1				Практическая работа.
21.	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра «Утки и гуси». Развитие координации движений.	1				Практическая работа.
22.	Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» Подвижная игра «Утки и гуси».	1				Практическая работа.
23.	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	1				Практическая работа.
24.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1				Практическая работа.
25.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!» Упражнения на развитие гибкости. Р.к. Подвижная игра «Звонари».	1				Практическая работа.
26.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом». Понятие сила.	1				Устный опрос. Практическая работа.

27.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	1				Практическая работа.
28.	Вращение скакалки, сложенной вдвое. Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	1				Практическая работа.
29.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)	1				Практическая работа.
30.	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Р.к. Подвижная игра «Мельница».	1				Практическая работа.
31.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	1				Практическая работа.
32.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Комплекс упражнений с мячом.	1				Практическая работа.
33.	Танцевальный хороводный шаг. сопровождение. Подвижная игра «Танцующая Барби».	1				Практическая работа.
34.	Танцевальный шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Подвижная игра «Танцующая Барби».	1				Практическая работа.
35.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Р.к. Подвижная игра «Огородник»	1				Устный опрос. Практическая работа.

36.	<p>Дневник наблюдений по физической культуре.</p> <p>Подбор инвентаря, ознакомление с местом занятия.</p> <p>Выполнение команд «равняйсь», «смирно» с лыжами.</p>	1				Практическая работа.
37.	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток лыж.</p>	1				Практическая работа.
38.	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом. Техника скользящего шага.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток лыж.</p>	1				Практическая работа.
39.	<p>Тезника попеременного двухшажного лыжного хода.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток лыж.</p>	1				Практическая работа.
40.	<p>Передвижение на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Р.к. Подвижная игра «Снежки».</p>	1				Практическая работа.
41.	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Подвижная игра «Солнышко».</p>	1				Практическая работа.
42.	<p>Подъем в гору ступающим шагом. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1				Практическая работа.
43.	<p>Подъем в гору «лесенкой» Спуск с горы в основной стойке.</p> <p>Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1				Практическая работа.
44.	<p>Подъем «лесенкой» (правым и левым боком). Спуск в основной стойке.</p>	1				Практическая работа.
45.	<p>Спуск в основной стойке.</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше скатиться с горы». Подъем в гору «лесенкой». Р.к. Подвижная игра «Снежки».</p>	1				Практическая работа.

46.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски и подъемы.	1				Практическая работа.
47.	Торможение. Подъем по склону «лесенкой». Техника падения на бок во время спуска. Игры на склоне.	1				Практическая работа.
48.	Торможение. Подъем по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке. Техника падения на бок во время спуска.	1				Практическая работа.
49.	Равномерное передвижение по лыжне до 1000м. Торможение лыжными палками на учебной трассе.	1				Практическая работа.
50.	Прохождение отрезков на лыжах 100м, 200м в быстром темпе. Торможение лыжными палками на учебной трассе. Р.к. Подвижная игра «Повторяй за мной!»	1				Практическая работа.
51.	Техника безопасности во время проведения спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Р.к. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1				Устный опрос. Практическая работа.
52.	Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	1				Практическая работа.
53.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1				Практическая работа.

54.	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1				Практическая работа.
55.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Р.к. Подвижная игра «Перестрелка».	1				Практическая работа.
56.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1				Практическая работа.
57.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1				Практическая работа.
58.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Пустое место».	1				Устный опрос. Практическая работа.
59.	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Технику выполнения броска набивного мяча из положения стоя. Р.к. Подвижная игра «Пустое место».	1				Практическая работа.
60.	Прыжки с высоты до 40 см. Прыжок в длину с места. Бросок большого мяча (0.5-1 кг) от груди двумя руками, снизу двумя руками на дальность. Р.к. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.

61.	Прыжок в длину с места. Бросок большого мяча (0.5-1 кг) от груди двумя руками, снизу двумя руками на дальность. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.
62.	Равномерный медленный бег, чередующийся с ходьбой и бегом с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Караси и щуки».	1				Практическая работа.
63.	Преодоление препятствий. Бег с изменением направления движения.	1				Практическая работа.
64.	Соревнование в беге на 1000 м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Класс, внимание!».	1				Практическая работа.
65.	Преодоление полосы препятствий из 3-4 препятствий. Р.к. Подвижная игра «Удочка».	1				Практическая работа.
66.	Дневник наблюдений по физической культуре. Закрепление понятий физическое развитие и физические качества.	1				Практическая работа.

67.	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики и знакомство с комплексом ГТО.	1				Устный опрос. Практическая работа.
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Р.к. Подвижная игра «Палочка-выручалочка»	1				Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата изуче	Виды деятельности	Виды ,	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег	контрол	практич				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1				Беседы на тему ,бсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/</a> <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								

2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	0.5				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1				наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>

2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0.5				Беседы о воспитании здорового и безопасного образа жизни. знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://pedsovet.su/fizkult/5872_nagruzka">https://pedsovet.su/fizkult/5872_nagruzka</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1				Беседы, упражнения Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5				обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>

3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5				обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером,	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/kartoteka-gimnastiki-dlya-glaz-853704.html">https://infourok.ru/kartoteka-gimnastiki-dlya-glaz-853704.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые команды и упражнения</b>	2				Воспитание дисциплины.	Практическая работа;	<a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/gimnastika_s_osnovami_akrobatiki_174542.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/gimnastika_s_osnovami_akrobatiki_174542.html</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Лазанье по канату</b>	2				Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2				Дидактические игры, направленные на разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке	Практическая работа;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/sportivno-ozdorovitel-naia-dieiatel-nost-gimnastika-s-osnovami-">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/sportivno-ozdorovitel-naia-dieiatel-nost-gimnastika-s-osnovami-</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	2				разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	2				наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/</a>

4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b></p>	2			<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 —</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a></p>
------	--	---	--	--	---	---	--

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2			повторяют движения танца галоп (приставной 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	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	4			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,	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-pryzhki-v-pesok-s-razbega-podvizhnye-igry-https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-pryzhki-v-pesok-s-razbega-podvizhnye-igry-https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	4			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha</a>

4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	8				Игры на развитие взаимовыручки, доброты.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	4				Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/train/#191943">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/train/#191943</a>
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на	3				Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/17/konspekt-2</a>
4.1 3.	Модуль "Лыжная	9				Наблюдают и анализируют образец торможения плугом,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/</a>

	Подготовка : Плавательная подготовка				<p>примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;;</p> <p>1 — спускание по трапу бассейна;;</p> <p>2 — ходьба по дну;;</p> <p>3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;;</p> <p>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);;</p> <p>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);;</p> <p>выполняют упражнения в</p>		
4.1	Модуль 5. "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные</b>	5			<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий</p>	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-1895078.html">https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-1895078.html</a>

4.16	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b></p>	10				<p>Воспитание выносливости, стойкости. Игры на воспитание дружбы и взаимовыручки.</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/06/programma-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-3-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/06/programma-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-3-klass</a></p>
Итого по разделу		61						
<p><b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b></p>								

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических</b>	2				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Воспитательный аспект.Использование воспитательных возможностей	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов.	1				Устный опрос.
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Челночный бег 3 × 5 м.	1				Устный опрос. Практическая работа.
3.	Челночный бег 4 × 5 м. Беговые упражнения. Подвижная игра "Пустое место".	1				Практическая работа.
4.	Техника высокого старта. Беговые упражнения. Подвижная игра "Третий лишний".	1				Практическая работа.
5.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Р.к. Подвижная игра "Пустое место".	1				Практическая работа.
6.	Виды физических упражнений. Дыхательная гимнастика. Беговые упражнения.	1				Устный опрос. Практическая работа.
7.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя. Подвижная игра "Воробьи и вороны".	1				Практическая работа.
8.	Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа.
9.	Бег в среднем темпе. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа.

10.	Упражнения для развития силы. Броски набивного мяча. Эстафеты с мячами. Р.к. Подвижная игра «Ляпки».	1				Практическая работа.
11.	Техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Прыжковые упражнения.	1				Практическая работа.
12.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа;
13.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Прыжковые упражнения.	1				Устный опрос. Практическая работа.
14.	Техника безопасности во время подвижных игр, правила подвижных игр, условия их проведения. Подвижная игра с элементами баскетбола "Мяч капитану".	1				Практическая работа.

15.	Комплекс УГ. Подвижная игра с элементами баскетбола "Гонка мячей по кругу". Р.к. Подвижная игра «Утица».	1				Практическая работа.
16.	Комплекс УГ. Подвижная игра с элементами волейбола "Мяч в центр".	1				Практическая работа.
17.	Комплекс УГ. Подводящая игра с элементами футбола "Борьба за мяч".	1				Практическая работа.
18.	Комплекс УГ. Подвижная игра с элементами лыжной подготовки "Вызов номеров".	1				Практическая работа.
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1				Практическая работа.
20.	Строевые команды и упражнения. Упражнения для развития гибкости. Р.к. Подвижная игра «Плетень».	1				Практическая работа.

21.	Техника лазанья по канату в три приёма. Подвижная игра "Вызов номеров".	1				Практическая работа.
-----	---	---	--	--	--	----------------------

22.	Техника лазанья по канату в три приёма. Подвижная игра "Перестрелка".	1				Практическая работа.
23.	Передвижения по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на развитие координации.	1				Практическая работа.
24.	Передвижения по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на развитие координации.	1				Практическая работа.
25.	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. Р.к. Подвижные игры «Плетень». "Волк во рву".	1				Практическая работа.
26.	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижная игра "Светофор".	1				Практическая работа.
27.	Техника выполнения прыжков через скакалку. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа.

28.	Техника выполнения прыжков через скакалку. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа.
29.	Понятие «ритмическая гимнастика». Комплекс упражнения ритмической гимнастики.	1				Практическая работа.
30.	Понятие «ритмическая гимнастика». Комплекс упражнения ритмической гимнастики. Р.к. Подвижная игра «Тетера».	1				Практическая работа.

31.	Танцевальные упражнения. Движения танца галоп . Подвижная игра "Охотники и утки".	1				Практическая работа.
32.	Танцевальные упражнения. Движения танца полька. Подвижная игра "Охотники и утки".	1				Практическая работа.
33.	Закаливание организма. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1				Устный опрос.

34.	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом на дистанции 600 метров.	1				Практическая работа.
35.	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах. Р.к. Подвижная игра «Снежки».	1				Практическая работа.
36.	Прохождение дистанции до 1 км с применением одновременного двухшажного лыжного хода.	1				Практическая работа.
37.	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах.	1				Практическая работа.
38.	Повороты на лыжах способом переступания в правую и левую сторону на месте. Подвижная игра на лыжах "Быстрый лыжник".	1				Практическая работа.
39.	Повороты на лыжах способом переступания в правую и левую сторону на месте. Подвижная игра на лыжах "Быстрый лыжник".	1				Практическая работа.

40.	Повороты на лыжах способом переступания в правую и левую сторону на месте. Р.к. Подвижная игра на лыжах «Занять место»	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

41.	Повороты переступанием во время спуска с небольшого пологого склона. Подвижная игра "Попади в ворота".	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

42.	Повороты переступанием во время спуска с небольшого пологого склона. Подвижная игра "Попади в ворота".	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

43.	Повороты переступанием во время спуска с небольшого пологого склона. Подвижная игра "Кто самый быстрый?"	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

44.	Повороты переступанием во время спуска с небольшого пологого склона. Подвижная игра "Паровоз".	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

45.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Р.к. Подвижная игра «Снежки».	1				Практическая работа.
46.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Проходнение дистанции 1000 метров.	1				Практическая работа.
47.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Подвижная игра "Сквозь ворота на склоне".	1				Практическая работа.
48.	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. Подвижная игра."Буксиры".	1				Практическая работа.
49.	Прохождение дистанции до 1 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты на лыжах.	1				Практическая работа.

50.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передачи баскетбольного мяча. Р.к. Подвижная игра "Мяч капитану".	1				Практическая работа.
51.	Упражнения с мячами. Ловля и передачи баскетбольного мяча в движении.	1				Практическая работа.
52.	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа.
53.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Зрительная гимнастика.	1				Устный опрос. Практическая работа.
54.	Технические приёмы игры волейбол Прямая нижняя подача через волейбольную сетку. Упражнения с мячами в парах.	1				Практическая работа.

55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.Р.к. Подвижная игра "Горячая картошка".	1				Практическая работа.
56.	Приём и передача мяча в парах. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку.	1				Практическая работа.
57.	Упражнения с мячами в парах.Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	1				Практическая работа.
58.	Технические приёмы игры футбол. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.	1				Практическая работа.

59.	Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу. Подвижная игра "Борьба за мяч."	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

60.	Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам. Р.к. Подвижная игра «Ворота».	1				Практическая работа.
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра "Прыгающие воробышки".	1				Практическая работа.
62.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа.
63.	Беговые упражнения. Старт, стартовый разгон, финиширование. Подвижная игра "Пустое место".	1				Практическая работа.
64.	Беговые упражнения. Дистанция 1000 метров с двумя ускорениями по 30м. Подвижная игра "Перестрелка".	1				Практическая работа.

65.	Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Р.к. Подвижная игра "Третий лишний".	1				Практическая работа.
66.	Беговые упражнения. Челночный бег 4 × 5 м. Эстафеты с предметами.	1				Практическая работа.
67.	Знакомство с нормативными требованиями комплекса ГТО.	1				Практическая работа.

68.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подвижные игры и эстафеты.	1				Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

по разделу	10	0	10			
Всего КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

**.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности, направленные на воспитание учащихся., в соответствии с ПВР	Виды, форм ы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные	практиче ские				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры</b>	0.5				Беседы : обсуждают развитие физической культуры в	Устный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0.5				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; Воспитательный	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/tradicionnie-igri-i-vidi-sporta-narodov-rossii-2205881.html">https://infourok.ru/tradicionnie-igri-i-vidi-sporta-narodov-rossii-2205881.html</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая</b>	0.5				обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников,	Устный	<a href="https://multiurok.ru/files/mietodicheskoie-posobiie-samostoiatiel-">https://multiurok.ru/files/mietodicheskoie-posobiie-samostoiatiel-</a>

2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0.5			<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1			<p>Беседы о здоровом образе жизни.обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/</a>

2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1				Беседы о правилах безопасности.:обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их	Устный опрос;	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-osnovy-i-sposoby-okazaniia-pervoi-meditsins.html">https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-osnovy-i-sposoby-okazaniia-pervoi-meditsins.html</a>
------	--	---	--	--	--	---	---------------	---

Итого по разделу	3							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/</a>
------	---	-----	--	--	--	---	---------------------------------------	---

3.2.	<b>Закаливание организма</b>	0.5				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/168998/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/168998/</a>
------	------------------------------	-----	--	--	--	--	---------------	---

Итого по разделу	1							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение</b>	1				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,	Устный опрос; Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	4				Беседы и упражнения на правленные на формирование здорового образа жизни.: обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорной прыжок</b>	4				наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3				Беседы о знаменитых спортсменах	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/29/tehnika-uprazhneniy-na-snaryadah-perekladinanizkaya-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/29/tehnika-uprazhneniy-na-snaryadah-perekladinanizkaya-i</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1					Устный опрос;	<a href="http://nfourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-polegkoy-atletike-2336488.html">nfourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-polegkoy-atletike-2336488.html</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	3					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	8					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	4					Практическая работа;	<a href="https://edsoo.ru/constructor/1943634/#">https://edsoo.ru/constructor/1943634/#</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/</a>
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	15				Беседы о правилах безопасности на лыжах.наблюдают и анализирую 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	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/189439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/189439/</a>
4.12	Модуль "Плавательная подготовка".	0						

4.13	Модуль "Плавательная подготовка".	0						
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях</b>	1				обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/train/#210225">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/train/#210225</a>
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической</b>	2				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Устный опрос; Практическая	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnyie-i-sportivnyie-ighry.html">https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnyie-i-sportivnyie-ighry.html</a>
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	4				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-4-klass-2022-2023-6144919.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-4-klass-2022-2023-6144919.html</a>

4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	4				Беседы о правилах безопасности на уроках физкультуры. 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	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/modulnaya-programma-po-basketbolu-5058503.html">https://infourok.ru/modulnaya-programma-po-basketbolu-5058503.html</a>	
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	4				Наблюдают и анализируют образец техники остановки 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	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/04/zanyatie-dopolnitelnogo-obrazovaniya-podvizhnye">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/04/zanyatie-dopolnitelnogo-obrazovaniya-podvizhnye</a>	
Итого по разделу		61							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях</b>	2				Виртуальные экскурсии и знакомства с известными спортсменами нашей Родины - Россиидемонстрирование приростов	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>	
Итого по разделу		2							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				Устный опрос.
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого старта.	1				Устный опрос. Практическая работа.
3.	Техника выполнения низкого старта в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; Эстафеты.	1				Практическая работа.
4.	Бег по дистанции 30 м с низкого старта; Встречные эстафеты.	1				Практическая работа.
5.	Беговые упражнения. Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Р.к. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.
6.	Выполняют скоростной бег на дистанции 30 м. Равномерный бег до 600 метров.	1				Практическая работа.
7.	Техника метания малого мяча на дальность с места. Равномерный бег до 1000 метров.	1				Практическая работа.
8.	Метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 3 по 10 метров.	1				Практическая работа.
9.	Метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 3 по 10 метров.	1				Практическая работа.

10.	Равномерный бег до 1000 метров. Метание малого мяча на дальность с места. Р.к. Подвижная игра «Палочка-выручалочка».	1				Практическая работа.
11.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Устный опрос.
12.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры "Перестрелка", "Воробы и вороны".	1				Устный опрос. Практическая работа.
13.	Правила подвижных игр, способы организации и подготовки мест проведения; Подвижные игры "Пустое место", "Третий лишний", "Удочка".	1				Практическая работа.
14.	Комплекс физических упражнений. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	1				Практическая работа.
15.	Баскетбол. Стойка баскетболиста с мячом в руках; бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди. Р.к. Подвижная игра «Удочка».	1				Практическая работа.
16.	Баскетбол. Стойка баскетболиста с мячом в руках; бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа.
17.	Баскетбол. Ведение мяча, передачи, бросок в корзину. Учебная игра.	1				Практическая работа.
18.	Баскетбол. Ведение мяча, передачи, бросок в корзину. Учебная игра.	1				Практическая работа.

19.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				Устный опрос.
20.	Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост, кувырки вперед и назад. Р.к. Подвижная игра «Журавли».	1				Практическая работа.
21.	Упражнения на развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений.	1				Практическая работа.
22.	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость. Эстафеты с обручем.	1				Практическая работа.
23.	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость. Эстафеты со скакалкой.	1				Устный опрос. Практическая работа.
24.	Упражнения на гимнастической перекладине. Знакомятся с понятиями «вис» и	1				Практическая работа.
25.	Выполнение висов на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата. Р.к. Подвижная игра «Заря».	1				Практическая работа.
26.	Комплекс упражнений на развитие силы. Выполнение висов и упоров на низкой гимнастической перекладине.	1				Практическая работа.
27.	Прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием.	1				Практическая работа.

28.	Упражнения на развитие координации. Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием.	1				Практическая работа.
29.	Упражнения на развитие координации. Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием . Эстафеты.	1				Практическая работа.
30.	Упражнения на развитие координации. Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием . Р.к. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа.
31.	Комплекс УГ. Танцевальные упражнения. Выполнение основных движений танца«Летка-енка».	1				Практическая работа.
32.	Комплекс УГ. Танцевальные упражнения. Выполнение основных движений танца «Летка-енка».	1				Практическая работа.
33.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1				Устный опрос.
34.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря для занятий на лыжах.	1				Устный опрос.
35.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок на дистанции до 1 км.	1				Практическая работа.
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом на дистанции 1 км. Р.к. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	1				Практическая работа.

37.	Совершенствование попеременного двухшажного лыжного хода на дистанции 1.500 м. Подвижная игра "На одной лыже".	1				Практическая работа.
-----	--	---	--	--	--	----------------------

38.	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты на лыжах.	1				Практическая работа.
39.	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты на лыжах.	1				Практическая работа.
40.	Прохождение дистанции 1.500 м. с применением одновременного одношажного лыжного хода.	1				Практическая работа.
41.	Прохождение дистанции 1.500 метров с применением одновременного двухшажного и одновременного одношажного лыжных ходов.	1				Практическая работа.
42.	Повороты переступанием на лыжах на месте. Прохождение дистанции до 1 км изученными лыжными ходами. Р.к. Подвижная игра "Гусеница".	1				Практическая работа.
43.	Повороты переступанием на лыжах на месте. Прохождение дистанции до 1 км изученными лыжными ходами. Подвижная игра "Сороконожки".	1				Практическая работа.
44.	Повороты переступанием на лыжах в движении. Подвижная игра "Буксиры".	1				Практическая работа.

45.	Повороты переступанием на лыжах в движении. Р.к. Подвижная игра "Догонялки на лыжах".	1				Практическая работа.
46.	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Подвижная игра "Попади в ворота".	1				Практическая работа.

47.	Спуск с горы в основной стойке. Подвижная игра "Попади в ворота". Подъем на склон "лесенкой".	1				Практическая работа.
48.	Техника выполнения торможения плугом . Подвижная игра "Быстрые лыжники".	1				Практическая работа.
49.	Техника выполнения торможения плугом . Подвижная игра "Догонялки на лыжах".	1				Практическая работа.
50.	Волейбол. ТБ. Техника выполнения нижней боковой подачи. Р.к. Подвижная игра "Перестрелка".	1				Практическая работа.
51.	Волейбол. Упражнения с мячом. Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	1				Практическая работа.
52.	Волейбол. Упражнения с мячом. Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	1				Практическая работа.
53.	Волейбол. Упражнения с мячом через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1				Практическая работа.
54.	Футбол. ТБ. Техника остановки катящегося футбольного мяча. Эстафеты с мячом.	1				Практическая работа.

55.	Футбол. Упражнения на развитие координации. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Р.к. Подвижная игра «Салки».	1				Практическая работа.
56.	Футбол. Упражнения на развитие ловкости. Удар по мячу с двух шагов разбега. Учебная игра.	1				Практическая работа.

57.	Футбол. Упражнения на развитие ловкости Удар по мячу с двух шагов разбега. Учебная игра.	1				Практическая работа.
58.	Легкая атлетика.ТБ.Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Прыжковые упражнения.	1				Практическая работа.
59.	Комплекс УГ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	1				Практическая работа.
60.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Р.к. Подвижная игра "Удочка".	1				Практическая работа.
61.	Беговые упражнения .Бег по дистанции 30 м с низкого старта. Подвижная игра "Салки".	1				Практическая работа.
62.	Беговые упражнения .Бег по дистанции 30 м. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1				Практическая работа.

63.	Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по дистанции до 1000м. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1				Практическая работа.
64.	Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1				Практическая работа.
65.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма. Подвижная игра "Салки". Р.к. Подвижная игра»Плетень».	1				Устный опрос. Практическая работа.
66.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1				Устный опрос. Практическая работа.

67.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				Практическая работа.
68.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Р.к. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1				Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в школе. - 1989 2.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.
4. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М: АCADEMA, 2004г.

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

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. <https://www.uchportal.ru/load/101>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Кабинет учителя физкультуры

1. Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО
2. Стол компьютерный
3. Многофункциональное устройство с цветной печатью

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.
2. Ворота для гандбола, минифутбола
3. Мяч баскетбольный № 5
4. Мяч футбольный № 5 тренировочный
5. Мяч волейбольный тренировочный
6. Насос для накачивания мячей
7. Жилетка игровая
8. Конус
9. Скамейка гимнастическая жесткая
10. Мат гимнастический прямой
11. Мостик гимнастический подпружиненный
12. Бревно гимнастическое напольное 3 м
13. Перекладина гимнастическая пристенная
14. Канат для лазания
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Планка для прыжков
17. Мяч для метания
18. Щит для метания в цель навесной
19. Музыкальный центр
20. Стеллажи для лыж
21. Лыжный комплект
22. Конь гимнастический малый
23. Обруч гимнастический
24. Канат для перетягивания
25. Граната для метания
25. Стеллажи для инвентаря
26. Кольцо баскетбольное
27. Щит баскетбольный
28. Дротик
29. Мишень
30. Эстафетная палочка
31. Ботинки для лыж
32. Инвентарь для мелкого ремонта лыж
33. Инвентарь для обработки лыж
34. Крепления для лыж
35. Лыжи

36. Лыжные палки
  37. Мяч для настольного тенниса
  38. Ракетка для настольного тенниса
  39. Сетка
  40. Стол теннисный
  41. Козел гимнастический
  42. Конь гимнастический
  43. Мост гимнастический подкидной
  44. Кубики
  45. Кегли.
  46. Стенка гимнастическая.
-



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для

лыж

Лыжи

Лыжные

палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

