

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Узюково м.р. Ставропольский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
учителей начальных  
классов

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР Дудцева А.Г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ с.  
Узюково Безьянова Т.Ю  
Приказ № 83/1  
от «26» августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**с.Узюково 2025 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** В 1-3 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для

правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, форм ы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа; беседа;	РЭШ
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	; обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа; беседа;	РЭШ
Итого по разделу		2					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							

**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	; знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа; беседа;	РЭШ
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа; беседа;	РЭШ



3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	<p>;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>	Практическая работа; беседа;	РЭШ
Итого по разделу		3					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках</i>	1	0	1	<p>;</p> <p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p>	Практическая работа;	РЭШ

	<b>физической культуры</b>				знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	3	; знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	РЭШ
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	РЭШ

4.4.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  <b>Гимнастические упражнения</b></p>	6	0	6	<p>; наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;  разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;  разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>	Практическая работа;	РЭШ
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  <b>Акробатические упражнения</b></p>	5	0	5	<p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;  обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;  разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;</p>	Практическая работа;	РЭШ

					разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	16	0	16	; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	РЭШ

4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	8	0	8	; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	РЭШ
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	4	0	4	; знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	0	6	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	17	0	17	; разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		74					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	5	13	; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	РЭШ
Итого по разделу		18					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	99	5	94	
------------------------	----	---	----	--

## 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1	; обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Практическая работа; беседа;	РЭШ	
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	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);	Практическая работа; беседа;	РЭШ	
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								

2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	<p>;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;</p> <p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);;</p> <p>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	<p>;</p> <p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ



2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	<p>; знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	<p>; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ

2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	<p>;</p> <p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5	<p>;</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа; беседа;;	РЭШ

	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0	0.5	; знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа; беседа;;	РЭШ	
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	; знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Практическая работа; беседа;;	РЭШ	
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней	Практическая работа;	РЭШ	

					зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;		
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	; составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	РЭШ
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>	4	0	4	; разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	РЭШ
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Строевые упражнения и команды</b>	4	0	4	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной	Практическая работа;	РЭШ

					и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка</b>	4	0	4	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Практическая работа;	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	4	0	4	; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	4	0	4	; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическая работа;	РЭШ

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>	4	0	4	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	РЭШ
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Практическая работа; Тестирование;	РЭШ

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	<p>; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Практическая работа;	РЭШ
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3	<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p>	Практическая работа; Тестирование;	РЭШ
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на	4	0	4	<p>; изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с</p>	Практическая работа;	РЭШ

	<b>занятиях лёгкой атлетикой</b>				невыполнением правил поведения, приводят примеры;		
4.12	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	4	0	4	; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	РЭШ
4.13	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	4	0	4	; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Практическая работа;	РЭШ
4.14	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	; наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ



4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	РЭШ
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения</b>	4	0	4	; наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;	Практическая работа;	РЭШ
					выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);		

4.17	<p>Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры</b></p>	4	0	4	<p>; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>	<p>Практическая работа; РЭШ</p>
Итого по разделу		68				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	24	6	18	; знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	РЭШ	
Итого по разделу	24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	94					

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	3	; обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	2	; знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки	Практическая работа;	РЭШ	

					(упражнения из базовых видов спорта);		
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	; наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	РЭШ
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1	; знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		4					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;          разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;          составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	Практическая работа;	РЭШ
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	<p>;          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 дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;          1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;          2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;          3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>	Практическая работа;	РЭШ

3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	<p>;</p> <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3	<p>;</p> <p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p>	Практическая работа;	РЭШ

4.2.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  <b>Лазанье по канату</b></p>	6	0	6	<p>; наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>	Практическая работа;	РЭШ
4.3.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b></p>	3	0	3	<p>; выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрёстным шагом поочередно левым и правым боком);</p>	Практическая работа;	РЭШ



4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p><b>Передвижения по гимнастической стенке</b></p>	3	0	3	<p>;</p> <p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке</p> <p>разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Практическая работа;	РЭШ
------	---	---	---	---	--	----------------------	-----

4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  <b>Прыжки через скакалку</b></p>	3	0	3	<p>;  наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;  обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;  разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;  наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;  разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;  выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	Практическая работа;	РЭШ
------	--	---	---	---	---	----------------------	-----

4.6.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".  <b>Ритмическая гимнастика»</b></p>	3	0	3	<p>;</p> <p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 —одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и.</p>	Практическая работа;	РЭШ
------	---	---	---	---	--	----------------------	-----

				<p>п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p>		
--	--	--	--	--	--	--

4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b></p>	3	0	3	<p>; 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 общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>	Практическая работа;	РЭШ
4.8.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b></p>	7	0	7	<p>; наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной</p>	Практическая работа;	РЭШ

					ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3	0	3	; наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	5	0	5	; выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением	Практическая работа;	РЭШ

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	1	7	; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1	0	1	; наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	РЭШ
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	; наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	РЭШ
					(гантелями в руках весом по 100 г);		

4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2	; изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания:; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);; 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);; выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:; 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:;	Практическая работа;	РЭШ
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	0	6	; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	РЭШ



4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	12	0	12	<p>;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p>	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		69					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
5.1.	<b>Рефлексия:</b> <b>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</b>	24	5	19	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	РЭШ

	<b>комплекса ГТО</b>						
Итого по разделу		24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1	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;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0.5	0	0.5	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	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

					организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;		
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	0.5	0	0.5	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>							

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	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.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0.5	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	2	0	2	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	0	2	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

					<p>ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;;</p> <p>3 — опуститься на спину;;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;;</p>		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорной прыжок</b>	2	0	2	выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	0	2	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	3	0	3	разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	3	0	3	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	3	0	3	выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	3	0	3	выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	0	3	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". · <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	3	0	3	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". · <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	3	0	3	выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". · <b>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне</b>	3	0	3	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". · <b>Плавательная подготовка</b>	3	0	3	наблюдаают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". · <b>Предупреждение</b>	3	0	3	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>травматизма на занятиях подвижными играми</b>						
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	3	0	3	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	3	0	3	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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	3	0	3	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	3	0	3	разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		50					



Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	12	0	12	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	Практическая работа; беседа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	Практическая работа; беседа;
3.	Режим дня	1	0	1	Практическая работа; беседа;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	Практическая работа; беседа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	Практическая работа; беседа;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	Практическая работа; беседа;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	Практическая работа; беседа;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	Практическая работа; беседа;
10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	Практическая работа;

11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа;
18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа;

19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок)	1	0	1	Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
26.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;

28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	Практическая работа;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
34.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
41.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто»	1	0	1	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	Практическая работа;

56.	Танцевальные шаги: «полочка»	1	0	1	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;

69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	Практическая работа;
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	Практическая работа;
76.	Игровые задания с мячом	1	0	1	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву	1	0	1	Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча. Игра«Гонка мячей»	1	0	1	Практическая работа;
80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты	1	0	1	Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов	1	0	1	Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе баскетбол	1	0	1	Практическая работа;



86.	Броски мяча в корзину	1	0	1	Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
89.	9. Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки- догонялки»	1	0	1	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с	1	0	1	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	Тестирование;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз	1	0	1	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	Тестирование;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см	1	1	0	Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	94	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
2.	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
3.	Лёгкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра "Пятнашки".	1	0	1	Практическая работа; беседа;
4.	Лёгкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра "Пятнашки". Челночный бег, Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Лёгкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега . Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра "Пятнашки". Челночный бег, Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;

6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра "Вызов номеров". Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика" Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд. назад с поворотом 45 и 90 гр. в обе стороны.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад . с поворотом 45 и 90 гр.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки . Наклоны туловища вперёд попеременно касаясь прямых ног животом. грудью.	1	0	1	Практическая работа; беседа;

15.	Физические качества. Упражнения для мышц спины и Брюшного пресса.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
17.	Быстрота как физическое качество.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
20.	Закаливание организма. Упражнения для растяжки голеностопного сустава ("крабик")	1	0	1	Практическая работа; беседа;
21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд,назад.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;

24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках. согнув ноги. пережат вперёд в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка.	1	0	1	Практическая работа;

34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыка броска в заданную плоскость и ловля мяча.	1	0	1	Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные движения. освоение танцевальных шагов с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные движения. освоение танцевальных шагов с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные движения. Шаги галопа ( всторону вперёд). А также В сочетании С раличными подскоками.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные движения. Освоение злемента русского танца (припадание).	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка" Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;

47.	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подъём на склон "лесенкой" на лыжах. Игра "Кто дальше?".	1	0	1	Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками с падением на бок.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Торможение способом "плуг".	1	0	1	Практическая работа;



60.	Закрепление подъёма и спуска по уклон на лыжах с палками и без палок, торможение "плугом".	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры "Волк во рву", "Бездомный заяц"	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры "Волк во рву", "Бездомный заяц"	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры разных народов "День ночь". "Салки догонялки".	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры""Белые медведи", "Совушка".	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры" "Гонка мячей по кругу", "Кот и мыши".	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Бег 30 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
68.	Смешанные передвижения на 1000 м (мин.с).	1	0	1	Практическая работа;
69.	Челночный бег 3x10 м (с).	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
71.	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз).	1	0	1	Практическая работа;
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	1	0	1	Практическая работа;

73.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см )	1	0	1	Практическая работа;
74.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине на спине (количество раз).	1	0	1	Практическая работа;
75.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий).	1	0	1	Практическая работа;
76.	Бег 30 м (с)	1	1	0	Тестирование;
77.	Смешанные передвижения на 1000 м (мин.с).	1	1	0	Тестирование;
78.	Челночный бег 3x10 м (с).	1	1	0	Тестирование;
79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
80.	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз).	1	0	1	Практическая работа;
81.	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз).	1	1	0	Тестирование;
82.	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз)	1	1	0	Тестирование;
83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	1	0	1	Практическая работа;
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	1	1	0	Тестирование;
85.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см )	1	0	1	Практическая работа;
86.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см )	1	1	0	Тестирование;

87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий).	1	0	1	Практическая работа;
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий).	1	0	1	Практическая работа;
89.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине на спине (количество раз).	1	1	0	Тестирование;
90.	Модуль " Легкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Модуль " Легкая атлетика" Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Прыжки через скакалку вперед. назад. Подскоки через скакалку вперед.назад.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперед, назад.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
97.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;

99.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
100.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные	1	0	1	Практическая работа;
101.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные	1	0	1	Практическая работа;
102.	Модуль " Легкая атлетика" Сложно координированные	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у народов. Инструктаж по ТБ.	1	0	1	Практическая работа; беседа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
4.	Виды физических упражнений	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
7.	Дозировка физической нагрузки во время физической культуры.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
9.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	1	Практическая работа; беседа;;
10.	Модуль "Легкая атлетика"Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	0	1	Практическая работа;

11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжка в длину способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Способ самостоятельного обучения прыжка в длину согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способ самостоятельного обучения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Легкая атлетика" Броски набивного мяча. Бросок мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Бросок набивного мяча из-за головы сидя через находящую впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1	Практическая работа;
19.	техника броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Легкая атлетика " Беговые упражнения. Повышенной координационной сложности.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Техника челночного бега 3х5м, 4х5м, 4х10м.	1	0	1	Практическая работа;

22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Бег с максимальной скоростью на короткие расстояния с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100г.)	1	0	1	Практическая работа;
24.	Бег через набивные мячи, бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Организующие команды: "Стройся", "Смирно", "На первый, второй рассчитайсь", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой ,раз,два", "Равняйсь", "В две шеренги становись".	1	0	1	Практическая работа;
27.	Организующие команды: "Стойся". "Смирно". "На первый ,второй рассчитайсь", "Вольно". "Шагом марш", "Равняйсь", "В две шеренги становись	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Лазание по канату в три приема.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания лазания по канату в три приема.	1	0	1	Практическая работа;

31.	Лазание по канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного разучивания лазания по канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа;



40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Прыжки через скакалку. Способы самостоятельного разучивания через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку на месте с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Ритмическая гимнастика.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Изучение танца полька	1	0	1	Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приемов выполнения различных комбинаций с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Способы подбора лыжного инвентаря ТБ,	1	0	1	Практическая работа;

50.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
55.	передвижения попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Выполнение передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом на оценку.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка" Повороты на лыжах способом переступания. Техника выполнения .	1	1	0	Тестирование;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения поворота на лыжах способом переступания.	1	0	1	Практическая работа;

60.	Модуль "Плавательная подготовка" Правила поведения на уроках плавания.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале "сухого плавания".	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игровые действия подвижной игры "Попади в кольцо".	1	0	1	Практическая работа;
63.	Организация и проведение подвижной игры "Попади в кольцо"	1	0	1	Практическая работа;
64.	Игровые действия подвижной игры "Гонки баскетбольных мячей".	1	0	1	Практическая работа;
65.	Организация проведение "Гонки баскетбольных мячей"	1	0	1	Практическая работа;
66.	Игровые действия подвижной игры "Не давай мяч водящему"	1	0	1	Практическая работа;
67.	Организация проведение "Круговая лапта"	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивная игра. Баскетбол как спортивная игра.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;

71.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Способ самостоятельного освоения ловли передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Волейбол как спортивная игра.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
76.	Техника прямой нижней подачи в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Техника приема мяча с низу двумя руками в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения приему мяча с низу в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Бег 30и (с).	1	0	1	Практическая работа;
82.	Бег 30и (с).	1	0	1	Практическая работа;
83.	Бег 30и (с).	1	1	0	Тестирование;

84.	Челночный бег 3x10м (с)	1	0	1	Практическая работа;
85.	Челночный бег 3x10м (с)	1	0	1	Практическая работа;
86.	Челночный бег 3x10м (с)	1	1	0	Тестирование;
87.	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
88.	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
89.	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	1	1	0	Тестирование;
90.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
91.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0	Тестирование;
93.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	1	0	Тестирование;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
97.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
98.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	Тестирование;

99.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	1	1	0	Тестирование;
100.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (количество попаданий).	1	0	1	Практическая работа;
101.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (количество попаданий).	1	1	0	Тестирование;
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1	Устный опрос;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	1	Устный опрос;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Практическая работа;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
8.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
10.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;

11.	Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
12.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
13.	История физической культуры в России	1	0	1	Практическая работа;
14.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	1	Устный опрос;
15.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	1	Практическая работа;
16.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа;
19.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
22.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;



23.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа;
24.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка	1	0	1	Практическая работа;
25.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка	1	0	1	Практическая работа;
26.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
27.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа;
28.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
29.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	Практическая работа;
30.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	1	Практическая работа;
31.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
32.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа;
33.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа;

34.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1	Практическая работа;
36.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
37.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
39.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
42.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
43.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;

45.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
46.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
48.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
49.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
51.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа;
54.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
56.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;

57.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	Практическая работа;
60.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1	Практическая работа;
61.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на	1	0	1	Практическая работа;

67.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	0	1	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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

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

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

.

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

