

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области
Комитет образования Муромцевского района
МБОУ "ДУРНОВСКАЯ СОШ"

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Ковалева Л.Е.

Приказ №
от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3535521)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	resh.edu.ru	
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru	

						<p>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);</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; 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>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	resh.edu.ru
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	resh.edu.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		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;	resh.edu.ru
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		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;	resh.edu.ru
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	3	0	3		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 со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку,	Практическая работа;	resh.edu.ru

						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);		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;	resh.edu.ru

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10		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	Практическая работа;	resh.edu.ru

					<p>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;</p>		
4.8.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</p>	7	0	7	<p>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); Обучаются равномерной ходьбе и бегу различными способами;</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		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;	resh.edu.ru
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13	0	13		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	Практическая работа;	resh.edu.ru

						проведению подвижных игр (по учебным группам)); играют в разученные подвижные игры;		
Итого по разделу		49						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1кл

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие о физической культуре.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	0		Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
6.	"Лёгкая атлетика".Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места разучивание.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега - разучивание.	1	0	1		Практическая работа;

10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
11.	Комплекс ГТО: Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Смешанное передвижение 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
13.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос;

14.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
15.	Строевые упражнения. Построения на месте.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Повороты, стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Передвижение ходьбой в колонне по одному.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: гимнастический шаг, гимнастический бег.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Упражнения со скакалкой и обручем.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Упражнения в гимнастических прыжках.	1	0	1		Практическая работа;

21.	Акробатические упражнения из различных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Комплекс ГТО: упражнения в упоре лежа и на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
25.	"Подвижные и спортивные игры"..Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1		Практическая работа;
27.	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	1		Практическая работа;
28.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1		Практическая работа;

29.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	1		Практическая работа;

31.	Подвижные игры с перебежками	1	0	1		Практическая работа;
32.	Подвижная игра "Перестрелка".	1	0	1		Практическая работа;
33.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа;
35.	способы передвижения в колонне с лыжами в руках.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Основная стойка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
40.	Повороты на месте переступанием.	1	0	1		Практическая работа;
41.	. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа;

42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа;

44.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом - закрепление.	1	0	1		Практическая работа;
46.	"Подвижные и спортивные игры" Стойка игрока, перемещения.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Передача и ловля мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Передача и остановка мяча ногой.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1	0	1		Практическая работа;
51.	Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;

52.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге со сменой лидера.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Передвижение с разной скоростью по команде.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Высокий старт.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Высокий старт. Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Прыжок в длину с прямого разбега - разучивание.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в длину с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
59.	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;

60.	Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа;
63.	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Практическая работа;

64.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0		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;;	Устный опрос;	rech.edu.ru
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как	Устный опрос;	rech.edu.ru

						причину проведения спортивных состязаний;;		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru

						на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;		
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	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);;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru	
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	1	0	0		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);	Устный опрос;	rech.edu.ru	
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5		разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Практическая работа;	rech.edu.ru	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	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;	rech.edu.ru	

Итого по разделу	2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		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;	Устный опрос;	rech.edu.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	2	0	2		Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	2	0	2		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации	Практическая работа;	rech.edu.ru

					(упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	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;	rech.edu.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	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;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	rech.edu.ru
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	5	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);;	Практическая работа;	rech.edu.ru

						разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	rech.edu.ru
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		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;	rech.edu.ru

4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	2	0	2		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;	rech.edu.ru
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	1	0	1		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	1	0	1		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	6	0	6		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);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа;	rech.edu.ru

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12		разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	rech.edu.ru
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Практическая работа; Тестирование;	rech.edu.ru
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Физическое развитие (контрольные измерения длины и массы своего тела). Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
4.	Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос;
5.	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
6.	Строевые действия в шеренге и колонне. Передвижение в колонне.	1	0	1		Практическая работа;
7.	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях	1	0	0		Устный опрос;

	лёгкой атлетикой					
8.	Закрепление навыков ходьбы и бега.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
10.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
11.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
12.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;

13.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
14.	Комплекс ГТО: смешанное передвижение 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
15.	Физические качества. Сила как физическое качество	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
16.	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

17.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Упражнения общей разминки.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастическая разминка для отдельных групп мышц и частей тела.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
20.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
21.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом). Шаги галопа	1	0	1		Практическая работа;
22.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
23.	Освоение навыков отбивов мяча. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	1		Практическая работа;
24.	Комплекс ГТО: упражнения в упоре лежа и на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

25.	Подъем туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
26.	"Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Передача и ловля мяча двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Ведение мяча на месте и с продвижением вперед.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и дуге.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Бросок мяча двумя руками снизу.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей и ловкости.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
33.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
34.	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		Практическая работа;

35.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1		Практическая работа;
36.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;

38.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
40.	Подъем «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
45.	"Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;

46.	Удар по мячу, катящемуся навстречу.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Удары мяча по воротам.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Удар мяча поворотом после передачи.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Физические качества: быстрота и выносливость.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

52.	Комплекс ГТО:совершенствование техники и развитие физических качеств в подтягивании на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
53.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
54.	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
55.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

56.	Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;
57.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
59.	Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Челночный бег 3x10 м. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
61.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
62.	Метание теннисного мяча в цель.(комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
63.	Развитие общей выносливости с помощью смешанного передвижения на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

64.	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
65.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

66.	Совершенствование техники и развитие физических качеств отдельных упражнений. (Индивидуальный подход).	1	0	1		Практическая работа;
67.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63		

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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		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;	rech.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; 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 (упражнения из базовых видов спорта);	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		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);	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru

						её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы 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;	Устный опрос; Практическая работа;	rech.edu.ru
------	------------------------------	---	---	---	--	--	---------------------------------------	-------------

3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
------	-------------------------------	---	---	---	--	--	----------------------	-------------

						разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;		
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	rech.edu.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1	0	1		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	2	0	2		наблюдает и анализирует 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);	Практическая работа;	rech.edu.ru

4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2		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 поочерёдно 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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2		разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку	1	0	1		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»	1	0	1		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Практическая работа;	rech.edu.ru

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	2		выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2		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;	rech.edu.ru
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	0	8		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 дополнительнымотягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	rech.edu.ru

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом; попеременным двухшажным ходом.	4	0	4		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;	rech.edu.ru
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания; подъем "лесенкой".	3	0	3		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;	rech.edu.ru
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение "плугом"	2	0	2		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий.	3	0	3		Закрепление и совершенствование техники изученных ходов и действий; Прохождение дистанции до 2 км.;	Практическая работа;	rech.edu.ru
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	0	3		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	Практическая работа;	rech.edu.ru

					технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	0	9	<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;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; 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;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя</p>	Практическая работа;	rech.edu.ru

					<p>руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега в мишень;</p>			
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	0	15		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	rech.edu.ru
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
4.	"Гимнастика с основами акробатики". ПТБ. Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;
5.	Техника передвижения и повороты на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам	1	0	1		Практическая работа;

7.	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Закрепление навыков ходьбы и бега.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Развитие общей выносливости с помощью смешанного передвижения на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

12.	Комплекс ГТО: смешанное передвижение 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
13.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
14.	Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
15.	"Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа;

16.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;
17.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа;
18.	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
20.	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
21.	Танцевальные упражнения: повторение и закрепление танцевальных шагов.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Комплекс ГТО: упражнения в упоре лежа и на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
23.	Подъем туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

24.	Подвижные и спортивные игры. Стойка баскетболиста; Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
26.	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника прямой нижней подачи	1	0	1		Практическая работа;
30.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа;
31.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа;
32.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

33.	"Лыжная подготовка". ПТБ. Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
34.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;

36.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
38.	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника поворота на лыжах способом переступания при спусках с пологих склонов.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
41.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;

42.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
46.	Футбол. Остановка и удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Удар по мячу, катящемуся навстречу.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Удар мяча поворотам после передачи.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;

50.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Комплекс ГТО: совершенствование техники и развитие физических качеств в подтягивании на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
52.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
53.	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
54.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
55.	Комплекс силовых упражнений для мышц рук	1	0	1		Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Высокий старт.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа;

						Тестирование;
59.	Бег на короткие дистанции: 60 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
60.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Метание малого мяча на дальность. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
63.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическая работа;
64.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
66.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Комплекс ГТО: Бег 1000м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

68.	Совершенствование техники и развитие физических качеств отдельных упражнений. (Индивидуальный подход). Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67		

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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; обсуждают особенности	Устный опрос;	resh.edu.ru

						физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;			
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0		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;	resh.edu.ru	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	resh.edu.ru	

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):;</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>resh.edu.ru</p>
------	--	---	---	---	--	---	--

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	-------------

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	--	--	---------------------------------------	-------------

Итого по разделу

4

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	-------------

3.2.	Закаливание организма	1	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	resh.edu.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	3	0	3		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);	Практическая работа;	resh.edu.ru

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	0	3		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1— подъём в упор с прыжка;; 2— подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1		Закрепление пройденного материала;	Практическая работа;	resh.edu.ru

	Танцевальные упражнения							
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос; Практическая работа;	resh.edu.ru
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения	7	0	7		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	Практическая работа;	resh.edu.ru

						дистанции;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2		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;	resh.edu.ru
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	resh.edu.ru
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	4	0	4		выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.12.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	5	0	5		Совершенствование техники изученных ранее лыжных ходов.;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.13.	Прохождение дистанции до 2,5 км. с применением изученных ходов и действий.	2	0	2		Прохождение дистанции до 2; 5 км. с применением изученных ходов и действий.;	Практическая работа;	resh.edu.ru

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	resh.edu.ru
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	3		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;;3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками	Практическая работа;	resh.edu.ru

					<p>сверху над собой, стоя и в движении;;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;</p>		
4.17.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Технические действия игры баскетбол</p>	3	0	3	<p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru
4.18.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</p> <p>Технические действия игры футбол</p>	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют</p>	Практическая работа;	resh.edu.ru

						технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;		
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	0	15		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	resh.edu.ru
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Устный опрос;
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
4.	"Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
5.	Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжок с разбега способом «перешагивание» на небольшую высоту.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Комплекс ГТО: Бег 1000м. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
10.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Практическая работа;
11.	Упражнения для профилактики нарушения	1	0	1		Практическая работа;

	осанки					
12.	Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Техника выполнения изученных акробатических упражнений повторение и закрепление.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Разучивание акробатической комбинации.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Техника выполнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
16.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа;
17.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка	1	0	1		Практическая работа;
18.	Отработка техники прыжка пофазно и в целом.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа;
20.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1		Практическая работа;
21.	Танцевальные упражнения: Закрепление пройденного материала;	1	0	1		Практическая работа;
22.	Комплекс ГТО: упражнения в упоре лежа и на низкой перекладине.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
23.	Подъем туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из пол. стоя.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
24.	Подвижные и спортивные игры. ПТБ. Стойка баскетболиста; Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

25.	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Волейбол. Стойка игрока. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Прямая подача мяча способом снизу и сбоку.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Игра «Пионербол» с применением изученных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос;
33.	"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		Устный опрос;
34.	Повторение изученных лыжных лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1		Практическая работа;
36.	Передвижение одновременным одношажным 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.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1		Практическая работа;

39.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подъем «лесенкой» и спуски с пологих склонов.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Торможение «плугом».	1	0	1		Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах с применением изученных ходов и действий. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
46.	Футбол. ПТБ. Остановка и удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Удар по мячу, катящемуся навстречу.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Удар мяча поворотам после передачи.	1	0	1		Практическая работа;

49.	Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Комплекс ГТО: совершенствование техники и развитие физических качеств в подтягивании на	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

	низкой перекладине.					
52.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
53.	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
54.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
55.	Комплекс силовых упражнений для мышц рук	1	0	1		Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Высокий старт.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Бег на короткие дистанции: 30 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
59.	Бег на короткие дистанции: 60 м., (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
60.	Техника выполнения метания малого мяча.	1	0	1		Практическая работа;

61.	Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность .	1	0	1		Практическая работа;
62.	Метание малого мяча на дальность. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
63.	Техника выполнения низкого старта.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Отработка техники низкого старта по командам: "На старт", "Внимание", "Марш".	1	0	1		Практическая работа;

65.	Прыжок в длину с места. (комплекс ГТО)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
66.	Развитие общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Комплекс ГТО: Бег 1000м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
68.	Совершенствование техники и развитие физических качеств отдельных упражнений. (Индивидуальный подход). Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

