МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО УО Прибайкальского района

МОУ "Кикинская ООШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УЧ	Директор школы
Спиридонова Н.И.	Филатова О.В.	Севостьянова В.Ю.
_____	_____	_____
Протокол №1	Протокол №1	Приказ № _ 55 _
от «22» 08.2025 г.	от «22» 08.2025 г.	от __ 30.08.2025г. __ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:
Козулина Валентина Михайловна

с. Кика
2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

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

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные

наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.
Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.
*Лыжная подготовка.*Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.
Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.
Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС
Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.
Спортивно-оздоровительная физическая культура.
Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.
Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.
Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.
Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;
приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.
Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании

гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и	1	0	1		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

	инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет							
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	8	0	8		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	8	0	8		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	8	0	8		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		24						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						гимнастических упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		40						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;		
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольныеработы	практическиеработы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс	1	0	1		Практическая работа

	общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	1	0	1		Практическая работа

	продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.					
10	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время	1	0	1		Практическая работа

	занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.					
17	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие	1	0	1		Практическая работа

	координационных способностей					
23	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Подвижные игры». Игра «У медведя вобору» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Белый медведь»	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Гуси лебеди»	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Подвижные игры». Игра «Выжигалы» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Подвижные	1	0	1		Практическая

	игры». Игра «Стоп» Игра «Два мороза»					работа
34	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну	1	0	1		Практическая работа

	по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					
45	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие координационных способностей					
51	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по	1	0	1		Практическая работа

	гимнастическому бревну.					
58	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа

67	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
70	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа
71	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
72	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		Практическая работа
75	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.					
77	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
79	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
80	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
81	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Легкая атлетика». Челночный	1	0	1		Практическая работа

	бег 3*10,					
85	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1		Практическая работа
88	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1		Практическая работа
89	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		Практическая работа
90	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
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;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрс;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Физическое развитие	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);		
2.2.	Физические качества	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		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);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		; 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);; наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		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);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		
Итого по разделу		7	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0.5	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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. 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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. Строевые упражнения и команды	3	0	0		; 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;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. Гимнастическая разминка	2	0	0		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 (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0		; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;		
4.6	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные движения	3	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; 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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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;		
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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика"*. Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		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).;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика"*. Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		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.;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	*Модуль "Лёгкая атлетика"*. Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;		
4.15	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0		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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	*Модуль "Подвижные*	12	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	игры". Подвижные игры					элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;	Практическая работа;	
Итого по разделу		58	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	0	27.05.2023 31.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34	0	0				
ОБЩЕЕ		102	0	0				

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ 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	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
3	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		Устный опрос;
4	Развитие координации движений	1	0	0		Устный опрос;
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
11	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
15	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
16	Сила как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
18	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		Устный опрос;
19	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос;

21	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Зачет;
24	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0		Устный опрос;
27	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

31	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос;
35	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
36	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	0		Устный опрос; Практическая

	акробатики". Гимнастическая разминка					работа;
40	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
43	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
44	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45	Модуль Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам поведения на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46	Строевые команды в лыжной подготовке. Игра «Ловкие и быстрые Лыжные эстафеты	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) Лыжные эстафеты	1	0	0		Устный опрос; Практическая

						работа;
48	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и с палками). Игра «Ловкие и быстрые».	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
50	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
51	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
56	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

57	Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж. Лыжные эстафеты	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
60	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок Подвижные игры на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры . Инструктаж по правилам поведения на уроках по подвижным и спортивным играм . Подвижные игры Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
62	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
63	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
64	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным	1	0	0		Устный опрос; Практическая

	попеременным ходом					работа;
65	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
66	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
67	Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж. Лыжные эстафеты	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
68	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
69	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
70	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок Подвижные игры на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
71	Модуль "Подвижные и спортивные игры . Инструктаж по правилам поведения на уроках по подвижным и спортивным играм . Подвижные игры Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
72	Подвижные игры. Игры на	1	0	0		Устный

	закрепление и совершенствование навыков бега.					опрос; Практическая работа;
73	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега с изменением направления движения.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
74	Подвижные игры Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
75	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
76	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
77	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
78	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
79	Метание теннисного мяча в цель. . Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
80	Эстафеты с мячами	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

81	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
82	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
83	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
84	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
85	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
86	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
87	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
88	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

89	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
90	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
91	Модуль "Лёгкая атлетика". Старты из различных исходных положений.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
92	Модуль "Лёгкая атлетика". Старты из различных исходных положений.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
93	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
96	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
98	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
99	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Виды деятельности	Виды,	Электронные
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и 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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами	Практическая	https://resh.edu.

	физической нагрузки во время занятий физической культурой					изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	работа;	ru/subject/9/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы 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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;		
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые команды и упражнения	3	0	3		разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде«Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату*	6	1	5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						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);		
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Ритмическая гимнастика»	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастки:;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные упражнения	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;		
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега	7	0	7		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски набивного мяча	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5		выполняют упражнения:; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9		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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	1		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Повороты на лыжах способом переступания					выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;		
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры	22	1	21		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):;		
Итого по разделу		83						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	10	5	10		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическая работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Практическая работа Беседа
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		Практическая работа Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическая работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическая работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
16.	Способ самостоятельного	1	0	1		Практическая

	обучения прыжку в высоту с прямого разбега					работа
17.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическая работа
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическая работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		Практическая работа Тестирование
20.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	1	0	1		Практическая работа
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическая работа
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
25.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	1	0	1		Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
28.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Лазанье по канату**	1	0	1		Практическая работа

	Лазание по гимнастическому канату в три приема					
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Практическая работа Тестирование
34.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	1	0	1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
37.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е*	1	0	1		Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа
40.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	1	0	1		Практическая работа

	вращения					
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа
43.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Ритмическая гимнастика»**	1	0	1		Практическая работа
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
46.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1	0	1		Практическая работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическая работа
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
53.	Техника передвижения	1	0	1		Практическая

	попеременным двушажным лыжным ходом					работа
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
56.	равила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Практическая работа Тестирование
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическая работа
63.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
65.	Игровые действия	1	0	1		Практическая

	подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»					работа
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
71.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры.** Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Практическая работа Тестирование
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	1		Практическая работа

	разучивания прямой нижней подачи в волейболе					
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическая работа
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа
96.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0	1		Практическая работа
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа Тестирование
100.	Наклон вперед из	1	1	0		Практическая

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU www.school.edu .ru HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU

	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.					знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;		HTTPS://UCHI.RU/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		2						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU

	на невысокой гимнастической перекладине					перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		HTTPS://UCHI.RU/
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика»* . Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельны х занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерског	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

	о бега							
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.8	*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;		
3.9	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

	самостоятельных занятий							
3.10	*Модуль «Зимние виды спорта».* Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.11	*Модуль «Плавание»* Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.12	*Модуль «Плавание»*. Движения ног в кроле на суше и в воде.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCH

	Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.					Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		I.RU/
3.13	*Модуль «Плавание».* Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.14	*Модуль «Плавание».* Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

	игры на воде.							
3.15	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.16	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

	для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча							
3.17	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
3.18	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/

						совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.19	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCH

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		I.RU/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	WWW.EDU.RU WWW.SCHOOL.EDU.RU HTTPS://UCHI.RU/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение	1	0	1		Практическая работа

	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных	1	0	1		Практическая работа

	упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика».	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Знакомство	1	0	1		Практическая работа

	с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.					
27	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа

38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа

	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.					
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого	1	0	1		Практическая работа

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ