

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**МКУ "Отдел образования муниципального образования"**

**Новосергиевский район Оренбургской области"**

**МОБУ "Герасимовская средняя общеобразовательная школа"**

**РАССМОТРЕНО**

**МО учителей  
начальных классов**

\_\_\_\_\_

**Назарова Г.А.**

**Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по учебной части**

\_\_\_\_\_

**Гемберова Н.Н.**

**Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_

**Голикова Т.И.**

**Приказ №111-од от «30» 08  
2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2818024)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 класс**

**Герасимовка 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

## Лёгкая атлетика

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

## Лыжная подготовка

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

## Плавательная подготовка.

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между 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 универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

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

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

## 1 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	Что понимается под физической культурой  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. Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)	В процессе урока			Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
Итого по разделу							
2.1.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения.	В процессе урока			Рассказ, беседа, показ	Опрос	
Итого по разделу							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	В процессе урока			Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
3.2.	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе урока			Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	В процессе урока			Практическая работа. Показ и выполнение задания.	Наблюдение	
Итого по разделу							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			Просмотр видео. Беседа	Опрос	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Наблюдение.	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	3		3	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		<a href="http://ru.sp-ort-wiki.org/">http://ru.sp-ort-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Оценивание практической деятельности (устное)	<a href="http://ru.sp-ort-wiki.org/">http://ru.sp-ort-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из	5		5	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Контрольное оценивание (устное)	<a href="http://ru.sp-ort-wiki.org/">http://ru.sp-ort-wiki.org/</a> (Виды

	положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.						спорта) РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и (сайтГТО)
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . Строевые команды в лыжной подготовке. Лыжная подготовка. Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Подбор лыжного инвентаря и правила использования. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте.	4		4	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Контрольное оценивание (устное)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение по учебному кругу до 500 метров. Преодоление глубокого снега. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой. Спуски с малых склонов. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.	16		16	Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос	Контрольное оценивание (устное)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и (сайтГТО)
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	10		10	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и (сайт ГТО)
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> и (сайт

	ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.				видеоматериалов.		ГТО)
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.	8		8	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости.	44		44	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Наблюдение	
Итого по разделу		99					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км.	В процессе урока			Демонстрация практических навыков	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	www.gto.ru (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99					

## 1 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс (99ч.)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания	Дата проведения	
					План	Факт
		<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>11</b>			
1	1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Урок-сказка. Понятие о физической культуре  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках . Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Обычный бег. Бег с ускорением.	1			
2	2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Урок-игра. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера».	1			
3	3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Урок-игра. Ходьба с различным положением рук, под счет. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1			
4	4	Спортивный калейдоскоп. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1	Контрольное оценивание  (устное)		

5	5	Спортивный калейдоскоп. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1			
6	6	Спортивный калейдоскоп. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90° ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
7	7	Урок-игра. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Контрольное оценивание (устное)		
8	8	Урок-игра. Прыжок в длину с места, ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
9	9	Урок-игра. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
10	10	Спортивный калейдоскоп. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Контрольное оценивание (устное)		
11	11	Спортивный калейдоскоп. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			

		<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры (подвижные игры на основе баскетбола)»</b>	<b>22</b>			
12	1	Урок-путешествие. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			
13	2	Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1			
14	3	Спортивный калейдоскоп. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1			
15	4	Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1			
16	5	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Игра мяч соседу». Развитие координационных способностей	1			
17	6	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Игра мяч соседу». Развитие координационных способностей	1			
18	7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча	1			

		снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
19	8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
20	9	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
21	10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
22	11	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
23	12	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
24	13	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие	1			

		координационных способностей				
25	14	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами ОРУ. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
26	15	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1			
27	16	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1			
28	17	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
29	18	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
30	19	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Не давай мяч водящему ». Развитие координационных способностей	1			
31	20	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	1			

32	21	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1			
33	22	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1			
		<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>	<b>15</b>			
34	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
35	2	Основная стойка. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1			
36	3	Основная стойка. Построение в круг. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1			
37	4	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Контрольное оценивание (устное)		
38	5	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			

		ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей				
39	6	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1			
40	7	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	Контрольное оценивание (устное)		
41	8	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке . Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
42	9	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами . Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
43	10	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
44	11	Перелазание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1			
45	12	Перелезание через коня.	1			

		Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				
46	13	Перелезание через коня. ОРУ в движении Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1			
47	14	Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1			
48	15	Перелезание через горку матов. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1			
		<b>Модуль «Лыжная подготовка».</b>	<b>20</b>			
49	1	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Переноска и надевание лыж  Прохождение дист. 1000 м. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания.	1			
50	2	Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок  Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1			
51	3	Техника скользящего шага.  Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м.	1			
52	4	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.  Прохождение дист. до 1000 м.	1			

53	5	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м.	1	Контрольное оценивание  (устное)		
54	6	Техника скольжения с палками. Скольжение без палок. Игры и развлечения в зимнее время года.	1			
55	7	Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м.	1			
56	8	Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дист. до 1000 м	1			
57	9	Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дист. до 1000 м	1			
58	10	Подъемы и спуски, повороты. Прохождение дист. до 1000 м	1			
59	11	Подъемы и спуски с небольших склонов	1			

		Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м				
60	12	Спуски и подъемы без палок. Техника подъемов и спусков. Игры на воздухе. Разминка.	1			
61	13	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе. Разминка.	1			
62	14	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м.	1	Контрольное оценивание		
63	15	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1			
64	16	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1			

65	17	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1			
66	18	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1	Контрольное оценивание		
67	19	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1500 м.	1			
68	20	М -750 м Д - 500 м	1			
		<b>Модуль «Подвижные игры и спортивные игры» (подвижные игры)</b>	<b>20</b>			
69	1	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			
70	2	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			
71	3	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			

72	4	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
73	5	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
74	6	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			
75	7	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			
76	8	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
77	9	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
78	10	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			
79	11	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1			

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
80	12	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			
81	13	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
82	14	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
83	15	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
84	16	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
85	17	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			

86	18	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			
87	19	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
88	20	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
		<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	<b>11</b>			
89	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	1			
90	2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	1			
91	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1			
92	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1			

93	5	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1			
94	6	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1			
95	7	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1			
96	8	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
97	9	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98	10	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
99	11	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	1			

		ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			
		<b>Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.</b>	<b>В процессе урока</b>		
		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.			
		Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения			
		Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.			
		<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	<b>В процессе урока</b>		
		Челночный бег 3*10,		Контрольное оценивание	
		Бег 30 метров		Контрольное оценивание	
		Смешанное передвижение 1000 метров		Контрольное оценивание	
		Подтягивания на высокой и низкой перекладине,		Контрольное оценивание	
		Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		Контрольное оценивание	
		Прыжок в длину с места,		Контрольное	

				оценивание	
		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		Контрольное оценивание	
		Метание мяча в цель		Контрольное оценивание	
		Метание мяча на дальность с места		Контрольное оценивание	
		Повороты на месте переступанием		Контрольное оценивание	
		Поднимания туловища из положения лёжа на спине,		Контрольное оценивание	
		Передвижение на лыжах 1 км.		Контрольное оценивание	

## 2 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>				В процессе урока	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>				В процессе урока	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	РЭШ
<b>Итого по разделу</b>								

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	<b>Физическое развитие</b>				В процессе урока	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	<b>Физические качества</b>				В процессе урока	устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	РЭШ
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>				В процессе урока	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их	Устный опрос;	РЭШ

						сокращения);		
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>				В процессе урока	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Устный опрос;	РЭШ
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>				В процессе урока	разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>				В процессе урока	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают	Устный опрос;	РЭШ

						<p>гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>		
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>				В процессе урока	<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают</p>	Устный опрос;	РЭШ

						упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);		
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>				В процессе урока	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу								
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>				В процессе урока	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с	Устный опрос;	РЭШ

						правилами проведения закаливающей процедуры;		
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>				В процессе урока	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;	Устный опрос;	РЭШ
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>				В процессе урока	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения;	Практическая работа;	РЭШ

						включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		
Итого по разделу								
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег</i>	5	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	РЭШ
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	3	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху,	Практическая работа;	РЭШ

						снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;		
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжки</b>	3	0	0		Разучивают основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Практическая работа;	РЭШ
4.4.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> <b>Подвижные игры (баскетбол). Подвижные игры</b>	42	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила	Практическая работа;	РЭШ

						<p>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; учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками метанием.</p>		
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b></p>	<p>В процессе урока</p>				<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>РЭШ</p>
4.6.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые</b></p>	<p>В процессе урока</p>				<p>разучивают перестроение на месте из одной</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>РЭШ</p>

	<b>упражнения и команды</b>					шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);		
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	В процессе урока				знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;		РЭШ
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы</i>	6				Разучивают висы, подтягивания в висе		РЭШ
4.9.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок, лазание</i>	6				Учатся лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок		
4.10.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические элементы</i>	6				Разучивают акробатические элементы отдельно и в комбинации		РЭШ

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	В процессе урока				повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;		РЭШ
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10				наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;		РЭШ
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5				разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;		РЭШ

4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	6				разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);		РЭШ
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба и бег</i>	4				разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:		РЭШ
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	3				разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;		РЭШ
4.17.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча</i>	3				Разучивают основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места и		РЭШ

						различных положений		
Итого по разделу		102						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>			В процессе урока	В процессе урока			
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102						

---

## 2 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег</i>						
1.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	1				
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
3.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
4.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				

5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки</i>						
6.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
8.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>						
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра	1				

	«Защита укрепления»					
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры (баскетбол). Подвижные игры</i>						
12.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1				
13.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1				
14.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель	1				

	(мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей					
15.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1				
16.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1				
17.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передалсядись». Развитие координационных способностей	1				
18.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передалсядись». Развитие координационных способностей	1				
19.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч	1				

	среднему). Развитие координационных способностей					
20.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	1				
21.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1				
22.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1				
23.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1				
24.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)	1				

	рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей					
25.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	1				
26.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах», игра в мини-баскетбол. Развитие координационных/сп способностей	1				
27.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол, развитие координационных способностей	1				
28.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)	1				

	рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол, развитие координац .способностей					
29.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол, развитие координац .способностей	1				
30.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол, развитие координац .способностей	1				
31.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координац .способностей	1				
32.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча»,	1				

	развитие координац .способностей					
33.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координац .способностей	1				
34.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координац .способностей	1				
35.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координац .способностей	1				
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические элементы</i>						
36.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие	1				

	координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
37.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	1				
38.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	1				
39.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	1				
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных	1				

	способностей					
41.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1				
42.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1				
43.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1				
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы</i>						
44.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1				

45.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	1				
46.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1				
47.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	1				
48.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	1				
49.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке	1				

	поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей					
<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические элементы</i>						
50.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1				
51.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1				
52.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	1				
53.	Перешагивание через набивные	1				

	мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей					
Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом						
54.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	1				
55.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
56.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Развитие координационных, скоростных и силовых способностей.	1				
57.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и олени»	1				
58.	Передвижение на лыжах	1				

	двухшажным попеременным ходом Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».					
59.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
60.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
61.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
62.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
63.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
64.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах						
65.	Обучение техники спуска в низкой стойке, подъёма на лыжах «ёлочкой».	1				
66.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке, подъёма на лыжах «ёлочкой». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции	1				

	до 1500м					
67.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке, подъёма на лыжах «ёлочкой». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
68.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке, подъёма на лыжах «ёлочкой». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
69.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке, подъёма на лыжах «ёлочкой». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок						
70.	Обучение торможению палками и падением набок. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
71.	Совершенствование торможения палками и падения на бок. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
72.	Совершенствование торможения палками и падения на бок. Развитие выносливости в движении на лыжах	1				

	по дистанции до 1500м					
73.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м	1				
74.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Соревнования Д – 500 м, М – 750	1				
<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>						
75.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
76.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
77.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
78.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
79.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
80.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди»,	1				

	«Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
81.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
82.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
83.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
84.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
85.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены» Эстафеты	1				
86.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1				
87.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				

88.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
89.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
90.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
91.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
92.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				

Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба и бег						
93.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих»). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
94.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих»). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
95.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
96.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега						
97.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк	1				

	во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей					
98.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1				
<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча</i>						
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
101.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1				

	способностей					
102.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

### 3 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	0,5				обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её		РЭШ

						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;		
Итого по разделу		0,5						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	0,5				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;		РЭШ

						<p>выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки</p> <p>выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);</p>		
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0,5				<p>наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила</p>		РЭШ

						<p>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 приседаний в спокойном темпе); (30</p>		
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической</b>	0,5				знакомятся с понятием		РЭШ

	культурой					«дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм,		
Итого по разделу		1,5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0,25				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	Устный опрос	РЭШ

						температурных и временных режимов;		
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0,25				обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики.		РЭШ
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0,5				разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);		РЭШ

Итого по разделу		1						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности Ходьба и бег</b>	9				бег с максимальной скоростью на короткое расстояние		РЭШ
4.2.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</b>	6				наблюдает и анализирует 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		РЭШ

						<p>техники приземления;;  2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;  3 — прыжки с места вперёд-вверх 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;</p>		
4.3.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.  Метание малого мяча</i></p>	6				<p>Наблюдают выполнение движения при метании малого</p>		РЭШ

						<p>мяча наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из- за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из- за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;</p>		
4.4.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i></p>	24				<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют</p>		РЭШ

						<p>особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	6			<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из</p>	Выберите вид/форму контроля	Укажите образовательные ресурсы
------	--	---	--	--	--	-----------------------------	---------------------------------

						<p>колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p> <p>выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
4.6.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i></p> <p><b>Висы</b></p>	6				<p>наблюдает и анализирует образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, разучивают и выполняют подводящие упражнения</p>		РЭШ

						<p>(приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации); выполняют висы, подтягивания висе</p>		
4.7.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорный прыжок</b></p>	5				<p>Наблюдают выполнение техники опорного</p>		РЭШ

						прыжка (вскок в упор стоя на коленях), выполняют подводящие упражнения		
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>				В процессе урока	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; разучивают лазанье		РЭШ

						<p>по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту</p>		
4.9.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Прыжки через скакалку</b></p>				<p><b>В</b> процессе урока</p>	<p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p>	<p>Выберите вид/форму контроля</p>	<p>Укажите образовательные ресурсы</p>

						разучивают прыжки на двух ногах через скакалку		
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	0,5				знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», разучивают упражнения ритмической гимнастики.;		РЭШ
4.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	0,5				Разучивают и выполняют танцевальные упражнения		РЭШ
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	9				наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода		РЭШ
4.13.	Модуль "Лыжная	9				Наблюдают и		РЭШ

	<i>подготовка". Попеременный двухшажный ход</i>					выполняют технику попеременного двухшажного хода с палками и без палок		
4.14.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом</i>	3				наблюдают и анализируют образец торможения плугом, выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;		РЭШ
4.15.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	15				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; играют в разученные подвижные игры;		РЭШ
Итого по разделу		99						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				В процессе урока	Тестирование	
Итого по разделу							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

### 3 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ходьба и бег 5ч</i>						
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ <i>Физ. культура у древних народов</i>	1				

2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60м. упражнения. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. <i>Виды физических упражнений</i>	1				
3.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60м. упражнения. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. <i>Измерение пульса на уроках физ. культуры</i>	1				
4.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 60м. упражнения. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1				
5.	Бег на результат (30 м, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». <i>Дозировка физ. нагрузки во время занятий физ. культурой</i>	1				
<i>Модуль «Прыжок в длину с разбега»</i>						
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1				
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Закаливание организма</i>	1				

8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча. Метание малого мяча</i>						
9.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1				
10.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Дыхательная гимнастика</i>	1				
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1				
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры 24 ч</i>						
12.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. <i>Зрительная гимнастика</i>	1				
13.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Передал-садись». Развитие	1				

	координационных способностей.					
14.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит.ОРУ Игра «Мяч среднему».Развитие координационных способностей.	1				
15.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в щит.ОРУ Игра «Мяч среднему».Развитие координационных способностей.	1				
16.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.ОРУ Игра «Борьба за мяч».Развитие координационных способностей.	1				
17.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.ОРУ Игра «Борьба за мяч».Развитие координационных способностей.	1				
18.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				
19.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на	1				

	месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.					
20.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				
21.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				
22.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				
23.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				
24.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением	1				

	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.					
25.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1				
26.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1				
27.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1				
28.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
29.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	1				

	способностей.					
30.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
31.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «НЕ дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
32.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «НЕ дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
33.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
34.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
35.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от	1				

	грудь. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай» Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.					
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Строевые команды и упражнения 6 ч</i>						
36.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1				
37.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1				
38.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1				
39.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и	1				

	группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.					
40.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1				
41.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1				
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Лазание по канату. Висы 6 ч</i>						
42.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1				
43.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два	1				

	<p>круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>					
44.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Лазание по канату. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.</p>	1				
45.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Лазание по канату ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.</p>	1				
46.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Лазание по канату. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.</p>	1				
47.	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два</p>	1				

	<p>круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.</p>					
<p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» опорный прыжок, передвижения по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения б ч</i></p>						
48.	<p>ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». <i>Передвижение по гимнастической стенке.</i> Развитие координационных способностей</p>	1				
49.	<p>ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». <i>Прыжки через скакалку.</i> Развитие координационных способностей</p>	1				
50.	<p>ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. <i>Прыжки через скакалку.</i> Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей</p>	1				
51.	<p>ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. <i>Танцевальные упражнения.</i> Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей</p>	1				
52.	<p>ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по</p>	1				

	наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. <i>Танцевальные упражнения.</i> Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей					
53.	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. <i>Танцевальные упражнения.</i> Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1				
<i>Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 9 ч</i>						
54.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. <i>Одновременный двухшажный ход.</i> Подвижные игры на лыжах. Прохождение 1500 м.	1				
55.	<i>Одновременный двухшажный ход.</i> Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение 1500 м.	1				
56.	Передвижение скользящим шагом. <i>Одновременный двухшажный ход.</i> Игра «Слушай сигнал». Прохождение 1500 м.	1				
57.	<i>Одновременный двухшажный ход.</i> Игра «Шире шаг». Прохождение 1500 м.	1				
58.	<i>Одновременный двухшажный ход.</i> Передвижение скользящим шагом. Прохождение 1500 м.	1				
59.	<i>Одновременный двухшажный ход.</i> Передвижение скользящим шагом. Прохождение 1500 м.	1				

60.	<i>Одновременный двухшажный ход. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Прохождение 1500 м.</i>	1				
61.	<i>Одновременный двухшажный ход. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Прохождение 1500 м.</i>	1				
62.	<i>Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1500 м.</i>	1				
<i>Модуль «Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход 9 ч</i>						
63.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м</i>	1				
64.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м</i>	1				
65.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м</i>	1				
66.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м</i>	1				
67.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м. Спуски в высокой стойке.</i>	1				
68.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м. Спуски в высокой стойке.</i>	1				
69.	<i>Попеременный двухшажный ход.</i>	1				

	<i>Прохождение 2000 м. Спуски в низкой стойке</i>					
70.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м Спуски в низкой стойке</i>	1				
71.	<i>Попеременный двухшажный ход. Прохождение 2000 м Спуски в низкой стойке</i>	1				
<i>Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом 3 ч</i>						
72.	<i>Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом. Прохождение 2000 м</i>	1				
73.	<i>Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом. Прохождение 2000 м</i>	1				
74.	<i>Повороты на лыжах способом переступания, торможение плугом. Соревнования М – 750 м. Д – 500 м.</i>	1				
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры с элементами спортивных игр. 15 ч</i>						
75.	<i>ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1				
76.	<i>ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых</i>	1				

	способностей					
77.	ОРУ движения. Игра «Кто обгонит», «Через кочки через пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
78.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки через пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
79.	ОРУ с мячами . Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
80.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
81.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
82.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
83.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
84.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты.	1				

	Развитие скоростно-силовых способностей					
85.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
86.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
87.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
88.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
89.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
90.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
91.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
92.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ходьба и</i>						

<i>бег 4 ч</i>						
93.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1				
94.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1				
95.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1				
96.	Бег на результат 30 м, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1				
<i>Модуль «Прыжок в длину с разбега»</i>						
97.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых способностей.	1				
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно- силовых способностей.	1				
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				

Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча. Метание малого мяча						
100.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
101.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
102.	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10			

#### 4 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России,		РЭШ

						устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии.		
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0,5				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки		РЭШ
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	0,5				обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;		РЭШ

2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0,5				обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;		РЭШ
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	0,5				обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;		РЭШ
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	0,5				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры,		РЭШ
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0,5					выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:		РЭШ
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	0,5					разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур		РЭШ
Итого по разделу		1							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4,1	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>					В процессе урока	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;		РЭШ
4.2	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту и в длину с разбега</i>	4					выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания и в длину способом «согну ноги» В высоту: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой		РЭШ

						ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;		
4.3	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	6				наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого		РЭШ

						старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;		
4.4	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	4				разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;		РЭШ
4.5	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>				В процессе урока	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления		РЭШ
4.6	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры баскетбол</b>	16				наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди		РЭШ

						(по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;		
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>				В процессе урока	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;		РЭШ
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	4				разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;		РЭШ

						<p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.;</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;</p> <p>9 — прижимая подбородок к</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;  10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;  11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;  12 — встать в и. п.;;  составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;  разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>		
4.9.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорной прыжок</b></p>	4				<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;  описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;  выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через</p>		РЭШ

						<p>гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>		
4.10.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i></p>	4				<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на</p>		РЭШ

						<p>низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>		
4.11.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i></p>				В процессе урока	<p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p>		РЭШ
4.12.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i></p>				В процессе урока	<p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;</p>	Устный опрос	РЭШ
4.13.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i></p>	14				<p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным</p>		РЭШ

						одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;		
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	4				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;		РЭШ
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	4				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют		РЭШ

						<p>образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;</p>		
4.16.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры футбол</b></p>	4				<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с</p>		РЭШ

						двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;		
Итого по разделу		68						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				В процессе урока	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование	
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

#### 4 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика» Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетики.</i></p> <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика «Беговые упражнения» 4 ч</i></p>						
1.	<p><i>Из истории развития физической культуры в России.</i>                      Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ</p>	1				
2.	<p><i>Из истории развития национальных видов спорта.</i>                      Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном</p>	1				

	коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств					
3.	<i>Самостоятельная физическая подготовка</i> Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1				
4.	<i>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.</i> Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика «Упражнения в прыжках в высоту и в длину с разбега» 2 ч</i>						
5.	<i>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.</i> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика «Метание малого мяча на дальность» 2 ч</i>						

7.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
8.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1				

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»*

*Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры баскетбол 16 ч*

9.	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</i> ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
10.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
11.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1				
12.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким	1				

	отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей					
13.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом» Развитие координационных способностей	1				
14.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1				
15.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1				
16.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1				
17.	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол	1				
18.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				

19.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
20.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
21.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
22.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
23.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
24.	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1				

	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
<p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i></p> <p><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Акробатическая комбинация 4ч</i></p>						
25.	<p><i>Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i></p> <p>ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</p>	1				
26.	<p>ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</p>	1				
27.	<p>ОРУ. Мост. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»</p>	1				
28.	<p>ОРУ. Мост. Кувырок назад и пережат,</p>	1				

	стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»					
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастической перекладине. 4 ч</i>						
29.	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей	1				
30.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1				
31.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1				
32.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1				
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Танцевальные упражнения</i>						
<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Опорный прыжок 4 ч</i>						
33.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. <i>Танцевальные упражнения.</i> Развитие	1				

	скоростно-силовых качеств					
34.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. <i>Танцевальные упражнения.</i> Развитие скоростно-силовых качеств	1				
35.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. <i>Танцевальные упражнения.</i> Развитие скоростно-силовых качеств	1				
36.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. <i>Танцевальные упражнения.</i> Развитие скоростно-силовых качеств	1				
<i>Модуль «Лыжная подготовка» Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>						
<i>Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 14 ч</i>						
37.	Инструктаж по ТБ. <i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.</i> Передвижение на лыжах 1500 м попеременным двухшажным ходом.	1				
38.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1500 м	1				
39.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1500 м	1				

40.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1500 м	1				
41.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1500 м	1				
42.	Одновременный одношажный ход Круговая эстафета 300 м. Прохождение дистанции 1500 м	1				
43.	Одновременный одношажный ход Круговая эстафета 300 м. Прохождение дистанции 1500 м	1				
44.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 2000м	1				
45.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 2000м	1				
46.	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 2000м	1				
47.	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Прохождение 1000 м	1				
48.	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Прохождение 1000 м	1				
49.	Одновременный одношажный ход Скоростная работа 500 м	1				
50.	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Прохождение 2000 м	1				

<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры общефизической подготовки 4 ч</i>						
51.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
52.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1				
53.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1				
54.	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1				
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры волейбол 4 ч</i>						
55.	Технические действия игры в волейбол	1				
56.	Технические действия игры в волейбол	1				
57.	Технические действия игры в волейбол	1				
58.	Технические действия игры в волейбол	1				
<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры футбол 4 ч</i>						
59.	Технические действия игры футбол	1				
60.	Технические действия игры футбол	1				

61.	Технические действия игры футбол	1				
62	Технические действия игры футбол	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетики.</i>						
<i>Модуль «Лёгкая атлетика «Беговые упражнения» 2 ч</i>						
63.	<i>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетики.</i> Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	1				
64.	Бег на результат (30, 60 м). <i>Круговая эстафета.</i> Развитие скоростных способностей. Игра «Невод»	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика «Упражнения в прыжках в высоту и в длину с разбега» 2 ч</i>						
65.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1				
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
<i>Модуль «Лёгкая атлетика «Метание малого мяча на дальность» 2 ч</i>						
67.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком».	1				

	Развитие скоростно-силовых способностей					
68	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

---