

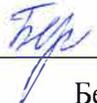
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МБОУ ООШ №9 г. Канска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Белова Василина
Васильевна
1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Маевская Валентина
Викторовна
 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Чудков Игорь Павлович
134 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

город Канск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе ФОП НОО и ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаляющих 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, осознанию 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их

показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекатыванию;

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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1				обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1			знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

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

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9			наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3			<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде)</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4			<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1				обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1				знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.2.	Физические качества	1				знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Сила как физическое качество					знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4.	Быстрота как физическое качество					знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5.	Выносливость как физическое качество					знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.6.	Гибкость как физическое качество					знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.7.	Развитие координации движений					знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу)	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
Итого по разделу		3							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	1				знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
3.2.	Утренняя зарядка	1				наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки				составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1				знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4				разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4				разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3			<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	--	--	---	----------------------	---

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	--	--	---	----------------------	---

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2			наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2			наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1			разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5			разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4			наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14			наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7				знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

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

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приселаний в спокойном темпе)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	1			<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики,</p> <p>составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

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

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные	1			повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-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	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12			выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1				наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1				наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7				наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют 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; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

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

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	1			<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1			<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

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

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные	1			повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-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	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12			выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1				наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1				наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7				наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют 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; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах)	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1			05.09	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1			08.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			12.09	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1			15.09	Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			19.09	Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроке физической культуры	1			22.09	Практическая работа;
7.	Исходные положения в физических упражнениях	1			26.09	Практическая работа;
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны	1			28.09	Практическая работа;
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте	1			03.10	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью	1			06.10	Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1			10.10	Практическая работа;
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1			13.10	Практическая работа;
13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта	1			17.10	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.10	Практическая работа;

15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.10	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель	1			27.10	Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			07.11	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			10.11	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			14.11	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			17.11	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			21.11	Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			24.11	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			28.11	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			01.12	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			05.12	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			08.12	Практическая работа;

27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			12.12	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			15.12	Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			19.12	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			22.12	Практическая работа;
31.	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой	1			26.12	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1			29.12	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			09.01	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			12.01	Практическая работа;

35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			16.01	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			19.01	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			23.01	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах	1			26.01	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км	1			30.01	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км	1			02.02	Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км	1			06.02	Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату	1			09.02	Практическая работа;
43.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату	1			13.02	Практическая работа;

44.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату	1			16.02	Практическая работа;
45.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату	1			27.02	Практическая работа;
46.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки, лазание по канату	1			01.03	Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1			04.03	Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад	1			12.03	Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад	1			15.03	Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад	1			26.03	Практическая работа;
51.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад	1			29.03	Практическая работа;

52.	Прыжок в длину с места	1			02.04	Практическая работа;
53.	Прыжок в длину с места	1			05.04	Практическая работа;
54.	Прыжок в длину с места	1			09.04	Практическая работа;
55.	Прыжок в длину с места	1			12.04	Практическая работа;
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.04	Практическая работа;
57.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			19.04	Практическая работа;
58.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			23.04	Практическая работа;
59.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			26.04	Практическая работа;
60.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			03.05	Практическая работа;
61.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			07.05	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			14.05	Практическая работа;
63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			17.05	Практическая работа;
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1			21.05	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.05	Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1			28.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			04.09	Устный опрос;
2.	История Олимпийских игр	1			08.09	Устный опрос;
3.	Физическое развитие	1			11.09	Устный опрос;
4.	Физические качества	1			15.09	Устный опрос;
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			18.09	Устный опрос;
6.	Закаливание организма	1			22.09	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка	1			25.09	Устный опрос;
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			29.09	Практическая работа;
9.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1			02.10	Практическая работа;
10.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1			06.10	Практическая работа;

11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			09.10	Практическая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			13.10	Контрольная работа;
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1			16.10	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.10	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			23.10	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель	1			27.10	Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			10.11	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			13.11	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			17.11	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			20.11	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			24.11	Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			27.11	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			01.12	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			04.12	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			08.12	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			11.12	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			15.12	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			18.12	Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			22.12	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			25.12	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1			12.01	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			15.01	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			19.01	Практическая работа;

35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			22.01	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			26.01	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			29.01	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			31.01	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км	1			02.02	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км	1			05.02	Практическая работа;

41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км	1			09.02	Практическая работа;
42.	вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой	1			12.02	Практическая работа;
43.	прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	1			16.02	Практическая работа;
44.	прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)	1			19.02	Практическая работа;
45.	Игровые задания со скакалкой	1			26.02	Практическая работа;
46.	подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом	1			01.03	Практическая работа;
47.	повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления	1			04.03	Практическая работа;
48.	поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине	1			11.03	Практическая работа;
49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1			15.03	Практическая работа;
50.	хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение	1			25.03	Практическая работа;

51.	движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1			29.03	Практическая работа;
52.	галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	1			01.04	Практическая работа;
53.	сложно координированные прыжковые упражнения:;толчком двумя ногами по разметке	1			05.04	Практическая работа;
54.	прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны	1			08.04	Практическая работа;
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1			12.04	Практическая работа;
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1			15.04	Практическая работа;
57.	прыжки толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением	1			19.04	Практическая работа;
58.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1			22.04	Практическая работа;
59.	техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1			26.04	Практическая работа;
60.	напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	1			03.05	Практическая работа;
61.	прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	1			06.05	Практическая работа;

62.	передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			13.05	Практическая работа;
63.	передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	1			17.05	Практическая работа;
64.	передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	1			20.05	Практическая работа;
65.	передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1			24.05	Практическая работа;
66.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1			27.05	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			31.05	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1			31.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1			04.09	Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1			08.09	Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			11.09	Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			15.09	Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1			18.09	Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1			22.09	Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1			25.09	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега	1			29.09	Практическая работа;
9.	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1			02.10	Практическая работа;
10.	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	1			06.10	Практическая работа;

11.	Броски набивного мяча	1			09.10	Практическая работа;
12.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1			13.10	Практическая работа;
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1			16.10	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			20.10	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.10	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г	1			27.10	Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			10.11	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			13.11	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			17.11	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			20.11	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			24.11	Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			27.11	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			01.12	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			04.12	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			08.12	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			11.12	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			15.12	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			18.12	Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			22.12	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			25.12	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1			12.01	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			15.01	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			19.01	Практическая работа;

35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			22.01	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			26.01	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			29.01	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			31.01	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км	1			02.02	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км	1			05.02	Практическая работа;

41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км	1			09.02	Практическая работа;
42.	Строевые команды и упражнения	1			12.02	Практическая работа;
43.	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке	1			16.02	Практическая работа;
44.	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях) разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	1			19.02	Практическая работа;
45.	Передвижения по гимнастической скамейке.выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны	1			26.02	Практическая работа;
46.	Передвижения по гимнастической скамейке. разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)	1			01.03	Практическая работа;

47.	Передвижения по гимнастической стенке. передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1			04.03	Практическая работа;
48.	Передвижения по гимнастической стенке. лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации	1			11.03	Практическая работа;
49.	Прыжки через скакалку	1			15.03	Практическая работа;
50.	Прыжки через скакалку	1			25.03	Практическая работа;
51.	Ритмическая гимнастика	1			29.03	Практическая работа;
52.	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1			01.04	Практическая работа;
53.	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1			05.04	Устный опрос;

54.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			08.04	Практическая работа;
55.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			12.04	Практическая работа;
56.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			15.04	Практическая работа;
57.	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	1			19.04	Практическая работа;
58.	бег через набивные мячи	1			22.04	Практическая работа;
59.	бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1			26.04	Практическая работа;
60.	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1			03.05	Практическая работа;
61.	ускорение с высокого старта	1			06.05	Практическая работа;
62.	ускорение с поворотом направо и налево	1			13.05	Практическая работа;
63.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1			17.05	Практическая работа;
64.	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1			20.05	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			24.05	Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			27.05	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г	1			31.05	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1			31.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1			04.09	Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1			08.09	Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			11.09	Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			15.09	Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1			18.09	Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1			22.09	Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1			25.09	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега	1			29.09	Практическая работа;
9.	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1			02.10	Практическая работа;
10.	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	1			06.10	Практическая работа;

11.	Броски набивного мяча	1			09.10	Практическая работа;
12.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1			13.10	Практическая работа;
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1			16.10	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			20.10	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.10	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г	1			27.10	Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			10.11	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			13.11	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			17.11	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			20.11	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			24.11	Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			27.11	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			01.12	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			04.12	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			08.12	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка»	1			11.12	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			15.12	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			18.12	Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			22.12	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			25.12	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1			12.01	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			15.01	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			19.01	Практическая работа;

35.	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			22.01	Практическая работа;
36.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			26.01	Практическая работа;
37.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			29.01	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			31.01	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км	1			02.02	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км	1			05.02	Практическая работа;

41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км	1			09.02	Практическая работа;
42.	Строевые команды и упражнения	1			12.02	Практическая работа;
43.	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке	1			16.02	Практическая работа;
44.	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)	1			19.02	Практическая работа;

45.	<p>Передвижения по гимнастической скамейке.выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком</p>	1			26.02	Практическая работа;
46.	<p>Передвижения по гимнастической скамейке. разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком)</p>	1			01.03	Практическая работа;

47.	Передвижения по гимнастической стенке. передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1			04.03	Практическая работа;
48.	Передвижения по гимнастической стенке. лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации	1			11.03	Практическая работа;
49.	Прыжки через скакалку	1			15.03	Практическая работа;
50.	Прыжки через скакалку	1			25.03	Практическая работа;
51.	Ритмическая гимнастика	1			29.03	Практическая работа;
52.	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1			01.04	Практическая работа;
53.	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1			05.04	Устный опрос;

54.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			08.04	Практическая работа;
55.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			12.04	Практическая работа;
56.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			15.04	Практическая работа;
57.	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	1			19.04	Практическая работа;
58.	бег через набивные мячи	1			22.04	Практическая работа;
59.	бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1			26.04	Практическая работа;
60.	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1			03.05	Практическая работа;
61.	ускорение с высокого старта	1			06.05	Практическая работа;
62.	ускорение с поворотом направо и налево	1			13.05	Практическая работа;
63.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1			17.05	Практическая работа;
64.	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1			20.05	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			24.05	Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			27.05	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г	1			31.05	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1			31.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского
М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова
О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное
общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В.,
Издательство «Академкнига/Учебник»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. -
Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Табло перекидное

Мат поролоновый (2x1x0,1)

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Медицинбол 1 кг

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов Мячи для большого тенниса

Финишная лента

Дорожка разметочная для прыжков и метаний

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2x1x0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8x0,8

Медицинбол 1 кг

Медицинбол 2 кг

Скакалка детская отечественная

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.

Мячи для художественной гимнастики

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная