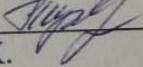
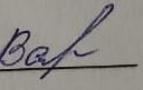


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Управление образования Чистпольского муниципального района РТ

МБОУ «ТТСОШ»

Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г. Руководитель ШМО:  Р.Х.	Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ» «26» августа 2022г.   Валиева Ф.М.	Утверждено Директор МБОУ «Татарско – Толкинская СОШ» Приказ № 80 от «26» августа 2022г.  Мирсадлова Г.А.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования  
на 2022-23 учебный год

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286
3. Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют эту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным

образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется

здравье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы удалено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно- творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий,

что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмыщенное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динаминости.* Принцип динаминости выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки об области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медицинско-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Задача** учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат:

- физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:
- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной

ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных

межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка проектной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей,уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Из них, часть, формируемая участниками образовательных отношений	Количество часов в год
1 класс	2	33	-	66
2 класс	3	34	1	102
3 класс	3	34	1	102
4 класс	2	34	-	68
Всего				338

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### **1 класс**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг.

Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («коњькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов(«велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных ипоперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд,назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.

## **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двухног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетающийся с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол). ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 класс**

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

#### **1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для

достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помочь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опытающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения

упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
  - упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
  - осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
  - осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
  - осваивать способы игровой деятельности.
  - 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 ступающим и скользящим шагом;
  - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.
- К концу обучения в первом классе обучающийся научится:**
- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
  - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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;20
- 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.

#### **К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

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

#### **К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

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

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

#### **К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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 проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче- ния	Виды деятельности	Виды , формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол- ьные работы	практич- еские работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0		Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
	<b>Место для занятий физическими упражнениями.</b>	1	0	0				
	<b>Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.</b>	1	0	0				
	<b>Техника безопасности при выполнении физических упражнений,</b>	1	0	0		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Уметь составлять распорядок дня;		урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>

<b>проведении игр и спортивных эстафет</b>  <b>История Олимпийских игр.</b> <b>Олимпийские игры в России.</b>					Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация».		
--	--	--	--	--	--	--	--

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

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
-----	----------------------------	---	---	---	--	---------------	---

Итого по разделу	1
------------------	---

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
-----	---	---	---	---	--	---------------	---

3.2	<b>Осанка человека</b>	1	0	1		<p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/556/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/556/start/168978/</a></p>
-----	------------------------	---	---	---	--	--	-----------------------------	---

3.3	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2	0	1	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
-----	--	---	---	---	---	---------------	--

						восстановления организма);		
Итого по разделу	4							

#### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	0		знакомится с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомится с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	2		знакомится с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	Практическая работа;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

						разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);		
4.3 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>

4.4	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i></p>	8	0	8		<p>наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p>
-----	--	---	---	---	--	---	-----------------------------	---

4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	15	0	15	;	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;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
4.6	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	2	0	2	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 двас лыжами в руках;	Практическая работа;	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	

4.7	<p><b>Модуль "Лыжная подготовка".</b></p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	4	0	4	<p>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;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
-----	---	---	---	---	---	--	--

4.8	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	2	0	2	<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 с использованием лидера (передвижение учителя);</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> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Быстрота. Игра «К быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флагкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a></p>
-----	---	---	---	---	--	----------------------	--

4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	2	0	2		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горкиматов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
-----	---	---	---	---	--	---	----------------------	--

4.1 0	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.1 1	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	4	0	4		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	Зачет; Практическая работа;	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с

					подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		51					

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	7	0	7	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ)
-----	--	---	---	---	---	--------------------------------	--

								<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
Итого по разделу	7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	57					

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура». Правила поведения на уроках физической культуры. Значение физической культуры в жизни человека.	1	0	0	5.09.22	Устный опрос;
2.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	6.09.22	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.	1	0	0	12.09.22	Устный опрос;
4.	Основные правила личной гигиены. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка человека. Режим дня.	1	0		13.09.2022	Практическая работа;
5.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой.	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
6.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет Знакомство с ГТО .	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвоем — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
8.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся»,	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

	«Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».					
9.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры, стойки.	1	0	1	3.10.2022	Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лежа.	1	0	1	4.10.2022	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1	0	0	25.10.2022	Зачет;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	7.11.2022	Практическая работа;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1	0	1	8.11.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полууприседе («жираф»).	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
24.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	5.12.2022	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	6.12.2022	Практическая работа;

27.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
30.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
32.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	27.12.2022	Зачет;
33.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	9.01.2023	Практическая работа;
34.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
35.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
37.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
39.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;

40.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	6.02.2023	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	7.02.2023	Практическая работа;
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	14.02.2023	Зачет;
45.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	6.03.2023	Практическая работа;
48.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	7.03.2023	Практическая работа;
49.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
50.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	3.04.2023	Практическая работа;
54.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега и скоростных способностей.	1	0	1	4.04.2023	Практическая работа;
55.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

56.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Челночный бег.	1	0	0	11.04.2023	Зачет;
57.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
59.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
60.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
61.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	1	2.05.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	1	8.05.2023	Практическая работа;
63.	Перекат мяча по полу, по рукам . Бросок и ловля мяча. Эстафеты с мячами.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
65.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
66.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания.	1	0	0	23.05.2023	Зачет.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	57		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронн ые (цифровые	Личност ные результаты
		всег о	контроль ные	практиче ские					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>									
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Первоначальные представления о научной картине мира  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Первоначальные представления о научной картине мира  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<b>Итого по разделу</b>		2							

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность ,

					жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;			любознательнос ть и самостоятельно сть в познании Признание индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здравью Познавательны е интересы, активность, инициативность ,, любознательнос ть и самостоятельно сть в познании Признание индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного

								(для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «выносливость»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и

					рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;			психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание

								индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/ subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здравью Познавательны е интересы, активность, инициативность , любознательнос ть и самостоятельно сть в познании Признание индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том

								числе информационно й)	
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0	0.5		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

Итого по разделу	6							
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Ответственное отношение к своему
------	------------------------------	---	---	---	--	--	----------------------	---	----------------------------------

					обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;			健康发展和生活方式(健康的饮食,遵守卫生规则,平衡的生活方式,锻炼和休息,定期的体育活动)
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	珍惜身体健康和心理健康的对待。探索兴趣，主动性，创造性，好奇心和独立学习能力。承认每个人的独特性。个人识别。遵守健康和安全的(对自己和他人)生活方式在周围环境中。

								среде (в том числе информационной)	
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках</i>	4	0	4		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому

	<b>гимнастики и акробатики</b>							健康发展 求知欲、 积极性、 主动性 ,
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	4	обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	珍惜生命 和健康 求知欲、 积极性、 主动性 ,

								сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	4	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе

								информационно й)
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	0	4	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	1	3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность

									, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	0	4	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил

								健康发展和安全的生活(对自己和他人)生活方式在周围环境中(包括信息领域)。(在其中信息)。
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	4	0	4	изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	珍惜生命和身体健康(对自己和他人)生活方式在周围环境中(包括信息领域)。学习兴趣,主动性,创造性,好奇心和独立思考能力。承认个人的。遵守规则。珍惜健康和安全的生活(对自己和他人)生活方式在周围环境中(包括信息领域)。
4.8.	<i>Модуль "Лыжная</i>	4	1	3	观察和	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	珍惜生命和健康。

	<i>подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>				анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	работа;	subject/9/	отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность

сть в познании  
Признание  
индивидуально  
сти каждого  
человека  
Соблюдение  
правил  
здравого и  
безопасного  
(для себя и  
других людей)  
образа жизни в  
окружающей  
среде (в том  
числе  
информационно  
й)

4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	4	1	3			разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
------	---	---	---	---	--	--	---	----------------------	---	--

4.11	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	4	0	4			изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность,
------	---	---	---	---	--	--	--	----------------------	---	---

								любознательнос ть и самостоятельно сть в познании Признание индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здравого и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
4.12 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	4	0	4	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 —стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного

								(для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.13 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	0	4	толчком двумя ногами по разметке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.14 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого</i>	4	1	3	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому

	<b>разбега</b>				подвешенных предметов;;			健康发展 求知欲、 积极性、 主动性 ,
4.15 .	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	珍惜生命 和心理健康 求知欲、 积极性、 主动性 ,

								индивидуально сти каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационно й)
4.16 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	4	0	4	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том

								числе информационно й)	
4.17 .	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		68							

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	24	6	18		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательны
------	---	----	---	----	--	--	----------------------	---	--

					его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;			е интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу	24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92					

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электрон ные (цифров	Личност ные результаты
		всег о	контроль ные	практиче ские					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>									
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края уважение к своему и другим народам  Первоначальные представления о научной картине мира  Первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и

								правилах межличностных отношений
								Познавательны е интересы, активность, инициативность , любознательнос ть и самостоятельно сть в познании

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
									Познавательны е интересы, активность, инициативность , любознательнос ть и самостоятельно сть в познании

					объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);			健康发展和 安全的(对自己 和其他人) 生活方式在 周围环境中 (包括信息 方面)
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	1	0	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	谨慎对待 身体和心理 健康  求知欲， 积极性， 主动性， 好奇心和 独立思考 能力  承认个人 独特性
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	谨慎对待 身体和心理 健康  求知欲

					<p>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);</p>				<p>е интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)</p>	

Итого по разделу	4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы,</p>
------	------------------------------	---	---	---	--	--	----------------------	---	---

					健康发展;; 学习并练习冷身浴的程序; 掌握淋浴时水温调节的方法; 制定冷身浴的计划表; 执行冷身浴的计划表;			积极主动性， 创新性， 好奇心和 独立思考能力  承认每个人 的独特性  遵守健康和 安全的(对自己 和其他人)生 活方式在 周围环境 中(包括 信息空间)
3.2.	<b>呼吸 体操</b>	0.5	0	0.5	讨论“呼吸 体操”的概念， 识别其与普通 呼吸的区别； 进行小型研究， 评估呼吸 体操对脉搏的 影响。	实践工作；	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	珍惜身体和 精神健康  求知欲、 积极性， 创新性， 好奇心和 独立思考能力  好奇心和 独立思考能力

					нагрузки:; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;			сть в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время	Практическая работа;  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность	

					работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);			ть и самостоятельно сть в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил 健康发展和 安全的(为自己和 其他人) 生活方式在 周围环境 中(包括 信息)。)
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Итого по разделу	2							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1. <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3		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 рассчитайся!»;; 2 — «Класс, вправо	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

					(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!»;			Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
--	--	--	--	--	--	--	--	---

4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	1	5	nabлюдают 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	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание
------	---	---	---	---	---	----------------------	---	---

					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);			индивидуально сти каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	3	0	3	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение

					высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);			правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	3	0	3	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

					груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;			Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	3	0	3	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

					<p>скоростью поочерёдно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>			<p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к

<p><i>акробатики".</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения</b></p>		<p>шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперед с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:;</p> <p>1 — небольшой шаг вперед правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперед книзу;;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперед к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным</p>		<p>физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)</p>
--	--	--	--	---

					сопровождением;			
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	7	0	7	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:;</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью</p> <p>Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании</p> <p>Признание индивидуальности каждого человека</p> <p>Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика" Броски</i>	3	1	2	наблюдают выполнение образца техники броска	<p>Практическая работа;</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к

	<b>набивного мяча</b>				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;			физическому и психическому здоровью
4.10 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной</i>	5	0	5	выполняют упражнения:; 1 — челночный бег $3 \times 5$ м, челночный бег $4 \times 5$ м, челночный бег $4 \times 10$ м;; 2 — пробегание под	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационный)

	<b>сложности</b>				гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровня 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 (гантелейми в руках весом по 100 г);			Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании
--	------------------	--	--	--	--	--	--	---

4.11 .	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательны
--------	---	----	---	---	---	----------------------	---	---

					последовательно технику одновременного двухшажного хода:; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона:;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками:;; 3 — двухшажный ход в полной координации;			е интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании
4.12 .	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения:;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте:; выполняют	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность ,

					повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;			любознательность и самостоятельность в познании
								Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.13 .	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность , любознательность и самостоятельность в познании

								Признание индивидуальности каждого человека
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/suject/9/">https://resh.edu.ru/suject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в числе информационный)

								том числе информационной)
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;  <a href="https://resh.edu.ru/suject/9/">https://resh.edu.ru/suject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	22	1	21		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют	Практическая работа;  <a href="https://resh.edu.ru/suject/9/">https://resh.edu.ru/suject/9/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью  Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании  Признание индивидуальности каждого человека  Соблюдение правил

					особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;			健康发展和安全的(对自己和其他人)生活方式在周围环境中的表现(包括信息空间)中
Итого по разделу	83							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным</b>	10	5	10		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/su bject/9/">https://resh.edu.ru/su bject/9/</a>
Итого по разделу	10							
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	10	92				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1			обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1			обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

2.3.	<p><b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b></p>	1			<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;      составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;      измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;      ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;      обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;      проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:;      1 — проводят тестирование осанки;;      2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;      ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
------	--	---	--	--	---	----------------------	---

2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		4						

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:; выполняют комплекс упражнений на предупреждение	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения:; обсуждают и анализируют способы	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						

### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1			обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3			обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.3.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p><b>Опорной прыжок</b></p>	3			<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p><b>Упражнения на гимнастической перекладине</b></p>	3			<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	1			наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности	Практическая	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>

4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1			обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	5			<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:;</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	5			наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	4			наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10 .	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9			наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12	Модуль "Плавательная подготовка".	1			обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных	Устный	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog">http://school-collection.edu.ru/catalog</a>
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1			наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1			обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.15 .	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической</b>	1			разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершают ранее разученные	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.16 .	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	4			наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.17	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	4				наблюдают и анализируют образец бро двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фадвижения;; выполняют подводящие упра и технические действия игры баскетбол 1 — стойка баскетболиста с мячом в ру 2 — бросок баскетбольного мяча двумя от груди (по фазам движения и в полно координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди после его ловли;; выполнение броска мя руками от груди с места в условиях игрдеятельности;
4.18	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	4				наблюдают и анализируют образец тех остановки катящегося футбольного мяч описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящег мяча внутренней стороной стопы после передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, его остановки;; выполняют технические действия игры в условиях игровой деятельности;
Итого по разделу		52				

## Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<b>Рефлексия:</b> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8				демонстрирование приростов в показат физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
Итого по разделу		8				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО</b>		68	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	0	1	2.09.2022	Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	5.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	8.09.2022	Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	1	0	9.09.2022	Практическая работа;
5.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;

9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	3.10.2022	Практическая работа;
15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	6.10.2022	Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	7.10.2022	Практическая работа;
17.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Развитие координации движений.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;

	Дневник наблюдений по физической культуре					
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	7.11.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
-----	-------------------------------	---	---	---	------------	----------------------

	акробатики". Строевые упражнения и команды					
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвоем, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	1.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1	2.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	0	5.12.2022	Практическая работа;

	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча					
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	8.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	9.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;

46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	------------	----------------------

47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	9.01.2023	Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	0	12.01.2023	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	2.02.2023	Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	3.02.2023	Практическая работа;
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	6.02.2023	Практическая работа;
60.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	1	9.02.2023	Практическая работа;
61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	1	0	10.02.2023	Практическая работа;

62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
67.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
68.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	0	1	2.03.2023	Практическая работа;
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	3.03.2023	Практическая работа;
71.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	6.03.2023	Практическая работа;
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	9.03.2023	Практическая работа;
73.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
76.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

77.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0	20.03.2023	Практическая работа; Тестирование
78.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	3.04.2023	Практическая работа;
81.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	6.04.2023	Практическая работа;

82.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	7.04.2023	Практическая работа;
83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1		13.04.2023	Практическая работа; Тестирование
85.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	17.04.2023	Практическая работа; Тестирование
87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0	21.04.2023	Практическая работа; Тестирование
89.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	24.04.2023	Практическая работа; Тестирование
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;

92.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	1.05.2023	Практическая работа;
93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	1	1	4.05.2023	Практическая работа; Тестирование
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	5.05.2023	Практическая работа;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	8.05.2023	Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
97.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
98.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
99.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;

100.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
101.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
102.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## 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. Инструктаж по ТБ	1	0	1	2.09.2022	Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	5.09.2022	Практическая работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	8.09.2022	Практическая работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	9.09.2022	Практическая работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа Беседа
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	15.09.2022	Практическая работа Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	3.10.2022	Практическая работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	6.10.2022	Практическая работа
16.	Способ самостоятельного	1	0	1	7.10.2022	Практическая

	обучения прыжку в высоту с прямого разбега					работа
17.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</b> Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0	14.10.2022	Практическая работа Тестирование
20.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа
21.	Техника челночного бега $3 \times 5$ м; $4 \times 5$ м; $4 \times 10$ м	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелей в руках весом по 100 г);	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа
25.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	7.11.2022	Практическая работа
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа

28.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</b>	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа
-----	---	---	---	---	------------	---------------------

	Лазание по гимнастическому канату в три приема					
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0	24.11.2022	Практическая работа Тестирование
34.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	1.12.2022	Практическая работа
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	1	0	1	2.12.2022	Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1	5.12.2022	Практическая работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	8.12.2022	Практическая работа
40.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i> Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	9.12.2022	Практическая работа

41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа
43.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа
46.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	9.01.2023	Практическая работа
49.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ</i>	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа

	ходом					
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	2.02.2023	Практическая работа
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0	3.02.2023	Практическая работа Тестирование
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	6.02.2023	Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	9.02.2023	Практическая работа
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа
63.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа

66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	2.03.2023	Практическая работа
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	3.03.2023	Практическая работа
71.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра</i>	1	0	1	6.03.2023	Практическая работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	9.03.2023	Практическая работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0	23.03.2023	Практическая работа Тестирование
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	3.04.2023	Практическая работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	6.04.2023	Практическая работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в	1	0	1	7.04.2023	Практическая работа

	волейболе					
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа

90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	1.05.2023	Практическая работа
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	4.05.2023	Практическая работа
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	5.05.2023	Практическая работа Тестирование
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	8.05.2023	Практическая работа
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	11.05.2023	Практическая работа Тестирование
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	18.05.2023	Практическая работа Тестирование
100.	Наклон вперед из положения стоя на	1	1	0	19.05.2023	Практическая работа

	гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)					Тестирование
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	25.05.2023	Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1			5.09.2022	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			8.09.2022	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1			12.09.2022	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			15.09.2022	Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			19.09.2022	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			22.09.2022	Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			26.09.2022	Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1			29.09.2022	Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			3.10.2022	Практическая работа;

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по fazam движения и в полной координации;	1			6.10.2022	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по fazam движения и в полной координации;	1			10.10.2022	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по fazam движения и в полной координации;	1			13.10.2022	Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по fazam движения и в полной координации;	1			17.10.2022	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			20.10.2022	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			24.10.2022	Практическая работа;
16.	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			27.10.2022	Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			7.11.2022	Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры	1			10.11.2022	Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Подача мяча	1			14.11.2022	Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1			17.11.2022	Практическая работа;

21.	Технические действия игры волейбол.Прием мяча	1			21.11.2022	Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1			24.11.2022	Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1			28.11.2022	Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1			1.12.2022	Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1			5.12.2022	Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1			8.12.2022	Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1			12.12.2022	Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1			15.12.2023	Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1			19.12.2022	Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1			22.12.2022	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			26.12.2022	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			9.01.2023	Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1			12.01.2023	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1			16.01.2023	Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			19.01.2023	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			23.01.2023	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			26.01.2023	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			30.01.2023	Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1			2.02.2023	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км.	1			6.02.2023	Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1			9.02.2023	Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			13.02.2023	Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			16.02.2023	Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			20.02.2023	Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			23.02.2023	Практическая работа;

46.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			27.02.2023	Практическая работа;
47.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			2.03.2023	Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			6.03.2023	Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			9.03.2023	Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			13.03.2023	Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			16.03.2023	Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1			20.03.2023	Практическая работа;

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			23.03.2023	Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1			3.04.2023	Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			6.04.2023	Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			10.04.2023	Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1			13.04.2023	Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.4 — перешагивание через планку боком в движении	1			17.04.2023	Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1			20.04.2023	Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			24.04.2023	Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			27.04.2023	Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			1.05.2023	Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			4.05.2023	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			8.05.2023	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			11.05.2023	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			15.05.2023	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			18.05.2023	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1			22.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

---

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

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

Физическая культура,

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

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

Российская электронная школа

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках<http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.shtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн <https://levico.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

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

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный



