

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Хабаровского края
Комитет по образованию Ульчского муниципального района
(МБОУ СОШ с. Софийск)

РАССМОТРЕНО
методическим
объединением учителей

Колесникова Т.М.

Протокол №

от "27" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Нарышкина Н.С.

Приказ №27

от "27" августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2472399)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Разработала: Учитель физкультуры

Целищева Екатерина Юрьевна

Софийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения

в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным

шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки

на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития

и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические

качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

особенности;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя

ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди и 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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	<p>Что понимается под физической культурой</p> <p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)</p>	В процессе урока		0	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		В процессе урока					
2.1.	<p>Режим дня школьника</p> <p>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p>	В процессе урока		0	Рассказ, беседа, показ	Опрос	
Итого по разделу		В процессе урока					
3.1.	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры</p>	В проц			Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ

	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	эссе урок а					
3.2.	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В проц ессе урока		0	Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	В проц ессе урока		0	Практическая работа. Показ и выполнение задания.	Набл юдени е	
Итого по разделу		В про цесс е уро ка					
4.1.	<i>Модуль Гимнастика с основами акробатики.</i> Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1	Просмотр видео. Беседа	Опрос	
4.2.	<i>Модуль Гимнастика с основами акробатики.</i> Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Набл юдени е.	РЭШ
4.3.	<i>Модуль Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	1		1	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.4.	<i>Модуль Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения Гимнастические	2		2	Практическая работа. Выполнение	Оцени вание практ	http://ru.sport-wiki.org/

	упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.				команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	ическ ой деяте льнос ти (устно е)	(Виды спорта) РЭШ
4.5.	<i>Модуль Гимнастика с основами акробатики."</i> Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Контр ольно е оцени вание (устно е)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
4.6.	<i>Модуль Лыжная подготовка."</i> Строевые команды в лыжной подготовке. Лыжная подготовка. Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Подбор лыжного инвентаря и правила использования. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте.	5		5	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Контр ольно е оцени вание (устно е)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.7.	<i>Модуль Лыжная подготовка."</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение по учебному кругу до 500 метров. Преодоление глубокого снега. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой. Спуски с малых склонов. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.	5		5	Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос	Контр ольно е оцени вание (устно е)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
4.8.	<i>Модуль Лёгкая атлетика."</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с	10		10	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр	Контр ольно е оцени вание (устно е)	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

	изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.				видеоматериалов.		
4.9.	<i>Модуль Лёгкая атлетика."</i> Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10	<i>Модуль Лёгкая атлетика."</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.	8		8	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	<i>Модуль Подвижные и спортивные игры."</i> Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости.	11		11	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Наблюдение	
Итого по разделу		58					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км.	8		8	Демонстрация практических навыков	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» Тема «Что понимается под физической культурой»</p>	1		1	<p>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 древни разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой / Текущий/ тестирование</p>
2.	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» Тема «Режим дня школьника»</p>	1		1	<p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;/ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с</p>

					использованием метронома; б обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; текущий / тестирование
3.	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»	1		1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;/ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; текущий/ тестирование
4.	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» Тема «Осанка человека	1		1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). тестирование / текущий
5.	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»	1		1	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по

					команде); 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции;/ текущий
6.	Тема «Прыжок в длину с места»	1		1	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); 6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;Текущий/ тестирование
7.	Тема «Прыжок в длину с места»	1		1	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); 6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;/ текущий / тестирование

8.	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);./Текущий/ тестирование
9	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); 6 разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением)/ текущий
10.	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); 6 разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации / текущий /тестирование
11.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;/ Текущий
12.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых

					ролей среди играющих;/ Текущий/ тестирование
13.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок/ текущий/тестирование
14.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;/ текущий
15.	Тема «Подвижные игры»	1		1	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры:/ Текущий/ тестирование
16.	Тема «Подвижные игры»	1		1	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игрыТекущий/ тестирование
17.	Тема «Подвижные игры»	1		1	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры:/ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1		1	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения; б наблюдают образец

	акробатических упражнений» Тема «Исходные положения в физических упражнениях»				техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; б разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)./ Текущий
19.	Тема «Исходные положения в физических упражнениях»	1		1	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; б наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; б разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)Текущий/ тестирование
20.	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);/ Текущий
21.	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на	1		1	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в

	уроках физической культуры»				колонне по одному с равномерной скоростью Тестирование / Текущий
22.	Тема «Гимнастические упражнения»	1		1	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; 6 разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)/ Текущий
23.	Тема «Гимнастические упражнения»	1		1	разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); 6 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); 6 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);/ Текущий/ тестирование

24.	Тема «Акробатические упражнения»	1		1	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; б обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе Текущий / Тестирование
25.	Тема «Акробатические упражнения»	1		1	обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; б обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; б разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; б разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами/ текущий/ тестирование
26.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры/ Текущий
27.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые

					действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры/ текущий/ тестирование
28.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры/ Текущий
29.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);

					6 играют в разученные подвижные игры./ Текущий
30.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры/тестирование
31.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры/ тестирование/ текущий
32.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6

					разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры текущий
33.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий
34.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ текущий
35.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий
36.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

	физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО				Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий
37.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий
38.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий/Тестирование
39.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Текущий / Тестирование
40.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ Тестирование
41.	Модуль «Лыжная подготовка» Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подго-	1		1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; 6 разучивают

	Тема «Строевые команды лыжной подготовке»				способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках./ текущий
42.	Тема «Строевые команды лыжной подготовке»	1		1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; 6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках тестирование/ Текущий
43.	Тема «Строевые команды лыжной подготовке»	1		1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; 6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках в полной координации/Текущий
44.	Тема «Строевые команды лыжной подготовке»	1		1	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 полной координации/ Тестирование
45.	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»	1		1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; б разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках/ текущий
46.	Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»	1		1	наблюдает и анализирует образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняет отдельные её элементы; б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;./ Текущий
47.	Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»	1		1	наблюдает и анализирует образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняет отдельные её элементы; б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;./ текущий
48.	Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»	1		1	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; б наблюдает и анализирует образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняет отдельные её элементы, сравнивают с

					<p>техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; 6 разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); 6 разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции/ Текущий</p>
49.	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</p>	1		1	<p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; 6 разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); 6 разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции./ Текущий/ тестирование</p>

50.	Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»	1		1	<p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; б наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); б разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;/ текущий</p>
51.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Подвижные игры»	1		1	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры</p>

52.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры
53.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры
54.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 6

					обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры
55.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры
56.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; б обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); б играют в разученные подвижные игры
57.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема «Предупреждение травм на занятиях»	1		1	приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и

	лёгкой атлетикой» Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»				прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); изучают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);/ текущий
58.	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»	1		1	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)/тестирование
59.	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»	1		1	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в

					чередовании с равномерной ходьбой (по команде); /текущий/ тестирование
60	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»	1		1	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); /текущий/ тестирование
61	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»	1		1	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);/тестирование
62	Тема «Прыжок в длину с места»	1		1	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); б разучивают одновременное

					отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); б обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; б обучаются прыжку в длину с места в полной координац/текущий
63.	Тема «Прыжок в длину с места»	1		1	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); б разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); б обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; б обучаются прыжку в длину с места в полной координац./текущий
64.	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); б разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); б разучивают выполнение

					прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации/тестирование
65.	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); б разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); б разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координациест/текущий/ тестирование
66.	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1		1	разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); б разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); б разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации/тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 66					

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	В	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении и подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят	Устный опрос; текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

						примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;		
1.2	Зарождение Олимпийских игр	В процессе урока	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении и современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	Устный опрос; текстовый	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		В процессе урока						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	В процессе урока			<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определению формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием</p>	Устный опрос;/текущий	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
------	----------------------------	------------------	--	--	---	-----------------------	--

					ем и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	
2. 2.	Физические качества	В процессе урока	10.09.2022	знакомятся с понятием «физическое качество», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением	Устный опрос;/текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

				ем здоровья человека;		
2. 3.	Сила как физи ческо е качес тво	В проце ссе урока	((знакомят ся с понятием «сила», рассматр ивают силу как физическ ое качество человека и анализир уют факторы, от которых зависит проявлен ие силы (напряже ние мышц и скорость их сокращен ия);; разучиваю т упражнени я на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и	Устный опрос;/т екущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фест иваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html

				<p>брюшного пресса);; наблю дают за проце дурой измере ния силы с помощ ью тестов ого упраж нения (прыж ок в длину с места толчко м двумя ногам и);; обуча ются навык у измере ния результ татов выпол нения тестов ого упраж нения (в парах) ;; составля ют таблицу наблюде ний за развитие м физическ их</p>	
--	--	--	--	--	--

				качеств, проводят измерени е показате лей силы в конце каждой учебной четверти (тримест ра), рассчиты вают приросты результат ов;		
2. 4.	Быстрот а как физичес кое качеств о	В проце ссе урока	06.10. 2022	знакомят ся с понятием «быстрот а», рассматр ивают быстроту как физическ ое качество человека, анализир уют факторы, от которых зависит проявлен ие быстрот ы (быстрот а реакции, скорость движени я)); разучиваю т упражнени я на развитие быстроты	Устный опрос;/т екущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фест иваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

				<p>(скорость реакции, скорость бега, скорость движения основным и звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитие</p>	
--	--	--	--	---	--

					М физическ их качеств, рассчиты вают приросты результат ов;		
--	--	--	--	--	---	--	--

2.5.	Выносливость как физическое качество	В процессе урока	0	0	; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей выносливости в	Устный опрос;/текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainers.ru/ физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета для детей" http://spo.1september.ru/ школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://reshenie.com/ https://old.iro22.ru/index.php/kpoc
------	---	------------------	---	---	--	-----------------------	---

				конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		
2.6.	Гибкость как физическое качество	В процессе урока	0 0	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;; обучаются навыку	Устный опрос;\ текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=2 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainers.ru/ физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета для детей" http://spo.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.e https://old.iro22.ru/index.php/kp

				измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		
2.7.	Развитие координации и движений	В процессе урока		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки	Устный опрос;/текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

				<p>по разметкам);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	
--	--	--	--	---	--

2. 8.	Дневни к наблюд ений по физиче ской культу ре	В проц ессе урока		08.11. 2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу	В проц ессе урока						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	В процессе урока	0	0	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до</p>	Устный опрос; текущий	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok / Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
------	------------------------------	------------------	---	---	--	-----------------------	--

					лёгкого покраснения кожи);		
3.2.	Утренняя зарядка	В процессе урока	0	0	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации	Устный опрос; текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html

						мест занятий;		
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	В процессе урока	0	0	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
Итого по разделу	В процессе урока							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	0	; разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их появления;; ; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	2	0	0	; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две	Устный опрос; Зачёт; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье"

	<p>и". С троев ые упра жнен ия и кома нды</p>				<p>шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроени е из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координаци и);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координаци и);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются</p>	<p>детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Ф естиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
--	--	--	--	--	---	--

					<p>передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		
4. 3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</p>	2	0	0	<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

					комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		
4. 6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0 0	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение	Устный опрос; Практическая работа;\ текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

				<p>дение;; разучива ют движения танца галопа (приставн ой шаг в сторону и в сторону с приседан ием);; разучива ют шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координа ции);; разучива ют галоп в парах в полной координа ции под музыкаль ное сопровожд ение;</p>		
4. 7.	<p>Моду ль "Лыж ная подго товка" . Прави ла поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	2	0 0	<p>; повторяю т правила подбора одежды и знакомятс я с правилам и подготовк и инвентаря для занятий лыжной подготовк ой;; изучают правила</p>	Уст ный опро с;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924& lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Ф естиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.fizkult-n.ru/communities.aspx?cat_no=2292 сеть творческих учителей/сообщес физ.культуры http://www.trainer.h1 физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Зд детей" http://spo.1september.ru/ - газ школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru https://old.iro22.ru/index.php/kpop-
					поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняю т их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

<p>4.5. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</p>	<p>1</p>	<p>0</p>	<p>0</p>	<p>; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=2292 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainer.h1.ru физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Физкультура в школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-1</p>
--	----------	----------	----------	---	---	---

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	0	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;\ текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.tainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем,	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.tainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/

					<p>анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	<p>ember.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
--	--	--	--	--	--	--

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.fizkult.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=229 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainer.ru физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Школа" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-
------	---	---	---	---	---	---------------------------------------	---

				передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;			
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;\текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=229 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainer.ru физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Физкультура в школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;\текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=229 сеть творческих учителей/сообщество физ.культуры http://www.trainer.ru физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Физкультура в школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- https://www.gto.ru/#gto-m

4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос; Практическая работа;\текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - детей" http://spo.1september.ru/ школе" http://festival.1september.ru/ «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-m
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую	Устный опрос; Практическая работа;\текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

			горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;		
4.1 5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4 (0	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами и туловища вперёд и стороны,	Устный опрос; Практическая работа;\ткущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

			<p>разведени ем и сведением рук;; разучивают передвижени е равномерной ходьбой с перешагиван ием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижени е равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижени я ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>	
--	--	--	--	--

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сло жно координированные беговые упражнения	4	0	0	наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализирует и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направления (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов,	Устный опрос; Практическая работа;\ текущий	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924& lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
------	---	---	---	---	---	---	---

					проползание м под гимнастическ ой перекладиной);			
4. 17	Модуль "Подвижны е игры". Под вижные игры	20	0	0	02.03. 2023 18.04. 2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенности ми выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятель	Устный опрос; Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Ф естиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

					но участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;		
Итого по разделу		60					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4. — развитие координации</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; текущий</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/#gto-method</p>
------	---	---	---	---	---	--

				<p>(броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>		
Итого по разделу	8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетико	1		1	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; б обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; б приводят примеры современных

					спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении/ Текущий/ тестирование
2.	Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» Тема «Зарождение Олимпийских игр»	1		1	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; б готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)/ текущий / тестирование
3.	Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» Тема «Физическое развитие»	1		1	б разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); б наблюдают за образцами

					способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки/ текущий/ тестирование
4.	Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» Тема «Физические качества»	1		1	<p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p> <p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; б устанавливают положительную связь между развитием / текущий</p>
5.	Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» Тема «Сила как физическое качество»	1		1	<p>наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; б разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; б обучаются технике приземления при прыгивании с горки гимнастических матов; б обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; б выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации</p> <p>знакомятся с понятием «сила»,</p>

					рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); б разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);/ текущий
6.	Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» Тема «Быстрота как физическое качество»	1		1	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; б разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; б обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; б обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; б выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); б разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); б наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; б обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах),/ Текущий/ тестирование

7.	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</p> <p>Тема «Выносливость как физическое качество»</p>	1		1	<p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; б разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): б разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); б наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; б обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах) и / текущий / тестирование</p>
8.	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</p> <p>Тема «Гибкость как физическое качество»</p>	1		1	<p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; б разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); б разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; б разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают</p>

					<p>гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); б разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); б наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд/Текущий/ тестирование</p>
9	<p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» Тема «Развитие координации движений»</p>	1		1	<p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа)</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): б разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); б наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; б</p>

					осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах)/ текущий
10.	Тема «Сложно координированные беговые упражнения» Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»	1		1	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа) б знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; б составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); б проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)/ текущий /тестирование
11.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Закаливание организма» Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах) знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление

					здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; 6 рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; 6 разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); / Текущий
12.	Тема «Утренняя зарядка» Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; 6 записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; 6 разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); 6 разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий/ Текущий/ тестирование
13.	Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» Тема «Подвижные игры»	1		1	организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол/ текущий/тестирование

14.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения/ текущий
15.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;./ Текущий/ тестирование
16.	Тема «Подвижные игры»	1		1	организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол Текущий/ тестирование
17.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;./ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	1		1	разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; б выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях./ Текущий
19.	Тема «Строевые упражнения и команды»	1		1	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; б разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); б разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной

					координации)./ Текущий/ тестирование
20.	Тема «Строевые упражнения и команды»	1		1	обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); б обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; б обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; б обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!/ Текущий
21.	Тема «Гимнастическая разминка»	1		1	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; б наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку Тестирование / Текущий
22.	Тема «Гимнастическая разминка»	1		1	записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)/ Текущий
23.	Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»	1		1	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; б разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; Текущий/ тестирование

24.	Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»	1		1	разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) Текущий / Тестирование
25.	Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»	1		1	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; б обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; б разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками/ текущий/ тестирование
26.	Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»	1		1	обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; б обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; б составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение / Текущий
27.	Тема «Танцевальные движения»	1		1	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; б разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); б разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; б разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); б разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); б разучивают галоп в пар/ текущий/ тестирование
28.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий

					игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол/ Текущий
29.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол./ Текущий
30.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и

					самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол тестирование
31.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;/ тестирование/ текущий
32.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание

					подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; текущий
33.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;/ Текущий
34.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные

					элементы и уточняют способы их выполнения;/ текущий
35.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
36.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
37.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
38.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий/Тестирование
39.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физиче-ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий / Тестирование

40.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) / Тестирование
41.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО»	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)
42.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) тестирование/ Текущий
43.	Модуль «Лыжная	1		1	повторяют правила подбора

	подготовка» Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»				одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; б изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; б анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры /Текущий
44.	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»	1		1	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; б изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; б анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры / Тестирование
45.	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; б разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); / текущий
46.	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		1	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 полной координации/ тестирование./ Текущий
47.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	6 разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); 6 выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения инации/ текущий
48.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	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 полной координации/ Текущий
49.	Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»	1		1	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с

					палками); б разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; б наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; б обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)./ Текущий/ тестирование
50.	Тема «Спуски и подъемы на лыжах»	1		1	обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; б разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).;/ текущий
51.	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; б разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя).;/ текущий
52.	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»	1		1	обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); б разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; б разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого

					пололого склона текущий/ тестирование
53.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения / текущий
54.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения / текущий
55.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения./ тестирование
56.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б

					<p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения /текущий</p>
57.	Тема «Подвижные игры»	1		1	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения / тестирование</p>
58.	Тема «Подвижные игры»	1		1	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа</p>

					в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; 6 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения)/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»	1		1	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры,;/ текущий
60.	Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»	1		1	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) /тестирование
61.	Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»	1		1	1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногам /текущий/ тестирование
62	Тема «Сложно координированные прыжковые	1		1	1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;

	упражнения»				3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногам; /текущий/ тестирование
63.	Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»	1		1	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; б разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; б обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; б обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; б выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;/тестирование
64	Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»	1		1	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; б разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; б обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; б обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; б выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации /текущий
65.	Тема «Сложно координированные передвижения	1		1	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке,

	ходьбой по гимнастической скамейке»				анализируют и обсуждают их трудные элементы; б разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;./ текущий
66.	Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»	1		1	разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; б разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); б разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; б разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки /тестирование
67.	Тема «Сложно координированные беговые упражнения»	1		1	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); / текущий/ тестирование
68.	Тема «Сложно координированные беговые упражнения»	1		1	выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) / текущий/ тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	В процессе урока	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов; населявших территорию России в древности; анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и	текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>видов спорта;</p> <p>сравнивают их с современными видами спорта;</p> <p>приводят примеры их общих и отличительных признаков;</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу

В
процессе
урока

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	Виды физических упражнений	В процессе урока	0	0	<p>знакомятся с видами физических упражнений; находя различия между ними;</p> <p>и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p>	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/
------	-----------------------------------	------------------------	---	---	---	-----------------------	---

					выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);;		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока	0	0	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения; способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая; средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					темпе));		
2. 3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	В процессе урока	0	0	<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм;</p> <p>обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений; подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки; определяют её воздействие на организм с помощью измерения</p>	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);		
Итого по разделу		В процессе урока					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1	Закаливание организма	В процессе урока	0	0	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/
3.2	Дыхательная гимнастика	В процессе урока	0	0	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

комплексы
(работа в
группах по
образцу);;

выполняют
мини-
исследование по
оценке
положительного
влияния
дыхательной
гимнастики на
время
восстановления
пульса после
физической
нагрузки.;

1. —
выполня
ют
пробежку
в
равномер
ном
темпе по
стадиону
один круг
и
отдыхают
30 с,
после
чего
измеряют
и
фиксиру
ют пульс
в
дневнике
физическ
ой
культуры
;;

2. —
отдыхают
2—3 мин
и вновь
выполня
ют
пробежку
в
равномер

ном
темпе
(один
круг по
стадиону)
;;

3. —
переходя
т на
спокойну
ю ходьбу
с
выполнен
ием
дыхатель
ных
упражнен
ий в
течение
30 с,
после
чего
измеряют
и
фиксиру
ют пульс
в
дневнике
физическ
ой
культуры
;;

4. —
сравнива
ют два
показател
я пульса
между
собой и
делают
вывод о
влиянии
дыхатель
ных
упражнен
ий на
восстанов
ление
пульса;

3.3	Зрительная гимнастика	В процессе урока	0	0	<p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		В процессе урока					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0	<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде;</p> <p>«Противоходом</p>	Устный опрос; Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам.;</p> <p>1 — «Класс; по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс; вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс; на свои места приставными шагами; шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три; с поворотом в движении по команде.;</p> <p>1. — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2. — «В колонну по одному с поворотом налево; в обход шагом</p>	<p>рабо та;;</p>	
--	--	--	--	--	---	----------------------	--

						марш!»;		
--	--	--	--	--	--	---------	--	--

4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0	<p>;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по</p>	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/
-----	--	---	---	---	--	-----------------------	---

					фазам движения и в полной координации);		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	0	<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом</p>	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	0	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за</p>	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	0	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте;</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;		
--	--	--	--	--	---	--	--

4.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	1	0	0	; знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1. и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте,	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/
-----	---	---	---	---	---	--------------------------	---

ноги
слегка
повернут
ь в
правую
сторону;
3 —
повернут
ь ноги в
левую
сторону;
4 —
принять
и. п.;;

2. и. п. —
основная
стойка,
руки на
поясе; 1
—
одновремен
но
правой
ногой
шаг
вперёд на
носок,
правую
руку
вперёд
перед
собой; 2
— и. п.; 3
—
одновремен
но
левой
ногой
шаг
вперёд на
носок,
левую
руку
вперёд
перед
собой; 4
— и. п.;;

3. и. п. —
основная
стойка,
ноги

шире
плеч; 1—
2 —
вращение
головой в
правую
сторону;
3—4 —
вращение
головой в
левую
сторону;;

4. и. п. —
основная
стойка,
ноги
шире
плеч;
кисти рук
на
плечах,
локти в
стороны;
1 —
одновремен
но
сгибая
левую
руку и
наклоня
туловище
влево,
левую
руку
выпрямит
ь вверх; 2
—
принять
и. п.; 3 —
одновремен
но
сгибая
правую
руку и
наклоня
туловище
вправо,
правую
руку
выпрямит
ь вверх; 4
—

принять
и. п.;;

5. и. п. —
основная
стойка,
ноги
шире
плеч,
руки на
поясе; 1
—
одновремен-
но
сгибая
правую и
левую
ногу,
поворот
направо; 2 —
принять
и. п.; 3 —
одновремен-
но
сгибая
левую и
правую
ногу,
поворот
налево; 4
—
принять
и. п.;;

6. и. п. —
основная
стойка,
ноги
шире
плеч; 1 —
одновремен-
но
сгибая
правую
руку в
локте и
поднимая
левую
руку
вверх,
отставить
правую

ногу в сторону и наклониться вправо; 2 —

принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;

7. и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3 — 4 — то же, что 1—2;;

8. и. п. — основная стойка,

ноги
шире
плеч,
руки на
поясе; 1
— наклон
к правой
ноге; 2 —
наклон
вперёд, 3
— наклон
к левой
ноге; 4 —
принять
и. п.;;

9. и. п. —
основная
стойка; 1
— сгибая
левую
руку в
локте и
правую
ногу в
колоне,
коснуться
колена
локтем
согнутой
руки; 2 —
принять
и. п.; 3 —
сгибая
правую
руку в
локте и
левую
ногу в
колоне,
коснуться
колена
локтем
согнутой
руки; 4 —
принять

и. п.;;

составляют
индивидуальную
комбинацию
ритмической
гимнастики из

					хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);		
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Устный опрос; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;</p> <p>1. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>2. — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением ;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p>	6	0	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;; теку</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
-----	---	---	---	---	---	---	--

					<p>фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги.; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;</p> <p>1. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>2. — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>3. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземле</p>	щий	
--	--	--	--	--	--	-----	--

						нием на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;		
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	0	0		; наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Устный опрос; Практическая работа;; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	0	0		; выполняют упражнения:; 1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м,	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

челночный бег 4 × 10 м;;

2. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);;

3. — бег через набивные мячи;;

4. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;
;

5. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;;

1. — ускорение с

						<p>поворотом направо и налево;;</p> <p>2. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>3. — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелям и в руках весом по 100 г);</p>		
4.1	Модуль "Лыжная подготовка" . Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	0	<p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;;</p> <p>1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на</p>	Устный опрос; Практическая работа; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/	

						<p>двух лыжах с небольшого пологого склона;;</p> <p>2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;;</p> <p>3. — двухшажный ход в полной координации;</p>		
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	<p>наблюдает и анализирует образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;;</p> <p>выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;</p>	Устный опрос; Практическая работа;; текущий	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	; наблюдает и анализирует	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/	

					образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	с; Практическая работа; текущий	
--	--	--	--	--	---	---------------------------------------	--

4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	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;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 1. — ходьба по дну;; 2. — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
-----------	---	---	---	---	--	--	---

стоя на
месте и с
продвиже
нием
вперёд;;

3. —
упражнен
ия на
всплыван
ие
(поплавок
, медуза,
звезда);; 5
—
упражнен
ия на
погружен
ие в воду
(фонтанч
ик);;

6 — упражнения
на скольжение
(стрела, летящая
стрела);;

выполняют
упражнения в
имитации
плавания кролем
на груди на
бортике
бассейна; 1 —
сидя на бортике,
упор руками
сзади, ноги
прямые и слегка
разведены:
попеременные
движения
ногами вверх-
вниз;;

2 — стоя на
бортике
бассейна
полунаклон
вперёд, правая
рука прямая,
левая рука
согнута в локте
и поднята вверх:
попеременно

гребковые движения руками;;
выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде;;

1. — стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;

2. — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;;

3. — то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна;

- ;
4. — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;;
5. — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;;
6. — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;;
7 —

						плавание кролем на груди в полной координации;		
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	0	0		; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						1.		
Итого по разделу		60						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		8	0	0	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
5.1	8							
Итого по разделу		68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Тема «Физическая культура у древних народов» Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетике» Тема «Прыжок в длину с разбега» 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги</p>	1		1	<p>обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; б знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков / Текущий/ тестирование</p>
2.	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» Тема «Виды физических упражнений»»</p>	1		1	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); б разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги знакомятся с видами</p>

					<p>физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; 6 выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; 6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; 6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (домашняя работа учащихся)/ текущий / тестирование</p>
3.	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</p>	1		1	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; 6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; 6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); 6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения/ текущий/ тестирование</p>
4.	<p>Тема «Броски набивного мяча» Тема «Дозировка</p>	1		1	<p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в</p>

	физической нагрузки во время занятий физической культурой»				<p>положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; б составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; б измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; б составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерений / текущий</p>
5.	Тема «Броски набивного мяча» Тема «Закаливание организма»	1		1	<p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность</p> <p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; б разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; б составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); б проводят закаливающие процедуры в соответствии с</p>

					составленным графиком их проведения/текущий
6.	Тема «Броски набивного мяча» Тема «Дыхательная гимнастика»	1		1	<p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p> <p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; 6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); Текущий/тестирование</p>
7.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» Тема «Зрительная гимнастика»	1		1	<p>выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; 6 анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во</p>

					время работы за компьютером, выполнения домашних заданий/ текущий / тестирование
8.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» Тема «Гибкость как физическое качество»	1		1	4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; 6 разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); 6 разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); 6 наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд/Текущий/ тестирование
9	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»Тема	1		1	7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на

	«Развитие координации движений				<p>короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа)</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): б разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); б наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; б осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах)/ текущий</p>
10.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» Тема «Дневник наблюдений по	1		1	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

	физической культуре»				<p>отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа)</p> <p>б знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; б составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); б проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)/текущий /тестирование</p>
11.	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</p>	1		1	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах) знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами</p>

					<p>проведения закаливающей процедуры; б рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; б разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); / Текущий</p>
12.	<p>Тема «Утренняя зарядка» Тема «Подвижные игры»</p>	1		1	<p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; б записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; б разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); б разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий/ Текущий/ тестирование</p>
13.	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</p>	1		1	<p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол/ текущий/тестирование</p>

14.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения/текущий
15.	Тема «Подвижные игры»	1		1	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; / Текущий/ тестирование
16.	Тема «Подвижные игры»	1		1	организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол Текущий/ тестирование
17.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; / Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	1		1	разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; б выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. / Текущий
19.	Тема «Строевые упражнения и команды»	1		1	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; б разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); б разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу

					стройся!» (по фазам движения и в полной координации)./ Текущий/ тестирование
20.	Тема «Строевые упражнения и команды»	1		1	обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); б обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; б обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; б обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!/ Текущий
21.	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»	1		1	б выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); б выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); б выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;/текущий
22.	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»	1		1	выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; б разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким

					подниманием колен и движени- ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком))/ Текущий
23.	Тема «Передвижения по гимнастической стенке»	1		1	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; б выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;/текущий
24.	Тема «Передвижения по гимнастической стенке»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; б разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; б разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; б выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации Текущий / Тестирование
25.	Тема «Прыжки через скакалку»	1		1	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; б обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и

					левой рукой, стоя на месте; б разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока/ текущий/ тестирование
26.	Тема «Прыжки через скакалку»	1		1	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; б наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; б 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); б выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад/ Текущий
27.	Тема «Ритмическая гимнастика»	1		1	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; б разучивают упражнения ритмической гимнастики:/ текущий/ тестирование
28.	Тема «Ритмическая гимнастика»	1		1	1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 —

					<p>одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.</p>
29.	Тема «Подвижные игры» Тема «Танцевальные упражнения»	1		1	<p>6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); 6 выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); 6 наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; 6 выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол./ Текущий</p>
30.	Тема «Подвижные игры» Тема	1		1 4 — подскок на левой ноге,	1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога

	«Танцевальные упражнения»			правая нога выпрямляется вперёд- книзу	сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол тестирование
31.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;/ тестирование/ текущий

32.	Тема «Подвижные игры» Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; текущий
33.	Тема «Подвижные игры» Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;/ Текущий
34.	Тема «Подвижные игры» Баскетбол:	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий

<p>ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p>					<p>игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;/ текущий 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; б наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; б разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p>
--	--	--	--	--	--

35.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
36.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
37.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
38.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий/Тестирование
39.	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий / Тестирование
40.	Рефлексия: демонстрирование приростов в	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:

	показателях физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО				1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) / Тестирование
41.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО»	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)
42.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) тестирование/ Текущий
43.	Модуль «Лыжная подготовка» Тема «Правила	1		1	наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают

	поведения на занятиях лыжной подготовкой» Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»				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/текущий
44.	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; б выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; б выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона/текущий
45.	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	б наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; б выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; / текущий
46.	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации/ тестирование./ Текущий
47.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	б разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); б выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения инации/ текущий
48.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализирую 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 полной координации/ Текущий
49.	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; б разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и

					одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; 6 обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)./ Текущий/ тестирование
50.	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации).;/ текущий
51.	Тема «Повороты на лыжах способом переступания»	1		1	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации);;/ текущий
52.	«Передвижение на	1		1	наблюдают и анализируют

	лыжах одновременным двухшажным ходом»				образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации текущий/ тестирование
53.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения / текущий
54.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения / текущий
55.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические

					действия игры баскетбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения./ тестирование
56.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения /текущий
57.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями

					игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения / тестирование
58.	Тема «Подвижные игры»	1		1	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); б разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения)/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» Тема «Прыжок в длину с разбега»	1		1	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры,;/ текущий наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); б разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;

					<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; 6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>
60.	Тема «Броски набивного мяча»	1		1	<p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементо разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку/тестирование</p>
61.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»	1		1	<p>выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p>

					8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)/текущий/ тестирование
62	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»	1		1	выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)м; /текущий/ тестирование
63.	Тема «Прыжок в длину с разбега»	1		1	1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперед-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; 6

					выполняют прыжки с гимнастических матов с прямого разбега; 6 выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;/тестирование
64	Тема «Прыжок в длину с разбега»	1		1	1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; 6 выполняют прыжки /текущий
65.	Тема «Броски набивного мяча»	1		1	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;./ текущий
66.	Тема «Броски набивного мяча»	1		1	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку /тестирование
67.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»	1		1	1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной

					гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)/ текущий/ тестирование
68.	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»	1		1	1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)) / текущий/ тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Тема «Из истории развития физической культуры в России»	В процессе урока	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Тема «Из истории развития национальных видов спорта»	В процессе урока	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Тема «Из истории развития национальных видов спорта». знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				спорта в своей республике, области, регионе		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
1	«Самостоятельная физическая подготовка»	В процессе урока	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	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): 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	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	«Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»	В процессе урока	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	Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>		
3	«Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»	В процессе урока	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение</p>	<p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической</p>	текущий	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>

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

				ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения		
4	«Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»	В процессе урока	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.	Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

Раздел 3. Физическое совершенствование

1	«Упражнения для профилактики нарушения осанки»	В процессе урока	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики): выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
---	--	------------------	--	--	---------	--

		<p>снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	<p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.;</p>		
--	--	---	---	--	--

				<p>3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте</p>		
2	«Закаливание организма»	В процессе урока	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий</p>	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания		
3	Модуль «Гимнастика» «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»	В процесс урока	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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.	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
4	Модуль «Гимнастика». «Акробатическая комбинация»	2	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на	текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

			<p>ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку</p> <p>Вариант 2.</p> <p>И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени,</p>	
--	--	--	--	--

				<p>перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p>		
5	Модуль «Гимнастика». «Опорный прыжок»	2	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	<p>Тема «Опорный прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла</p>	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				<p>напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>		
6	<p>Модуль «Гимнастика». «Упражнения на гимнастической перекладине»</p>	2	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом</p>	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при</p>	<p>Текущий / тестирование</p>	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				<p>выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</p>		
7	Модуль «Гимнастика». «Танцевальные упражнения»	2	Упражнения в танце «Летка-енка»	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя</p>	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>6 выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>		
8	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</p>	2	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
9	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</p>	6	<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания</p>	<p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				<p>описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации 		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». «Беговые упражнения»	6	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	<p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют</p>	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». «Метание малого мяча на дальность»	6	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдает и анализирует 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	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
12	Модуль «Лыжная подготовка» «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»	2	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.		
13	Модуль «Лыжная подготовка». «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	10	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 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 полной координации	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры» «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»	В процессе урока	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и	Текущий / тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

				предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми		
15	Модуль «Подвижные и спортивные игры» «Подвижные игры общефизической подготовки»	2	Подвижные игры общефизической подготовки.	Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	Текущий	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
16	Модуль «Подвижные и спортивные игры» «Технические действия игры волейбол	6	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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	Текущий /тестирование	РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

				<p>с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1— передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- большую сетку;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p>		
17	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры» «Технические действия игры баскетбол»</p>	6	<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>

				<p>двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места</p> <p>в условиях игровой деятельности</p>		
18	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</p> <p>«Технические действия игры футбол»</p>	6	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики) наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>	Текущий /тестирование	<p>РЭШ Сферум</p> <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
19	<p>Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»</p>	8	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	Текущий / тестирование	<p>РЭШ Сферум</p> <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38</p>
<p>Итого: Общее количество часов по программе 68</p>						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» Тема «Закаливание организма»	1		1	анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой / Текущий/ тестирование
2.	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания / текущий / тестирование
3.	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»	1		1	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания / текущий/ тестирование
4.	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»	1		1	выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания, тестирование / текущий
5.	Тема «Беговые упражнения»	1		1	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции;/ текущий
6.	Тема «Беговые	1		1	наблюдают и обсуждают

	упражнения» Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»				образец бега по соревновательной дистанции, / Текущий/ тестирование
7.	Тема «Беговые упражнения» Тема «Самостоятельная физическая подготовка»	1		1	выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции / текущий / тестирование
8.	Тема «Метание малого мяча на дальность» Тема «Из истории развития национальных видов спорта».	1		1	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения /Текущий/ тестирование
9	Тема «Метание малого мяча на дальность»	1		1	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения/ текущий
10.	Тема «Метание малого мяча на дальность» Тема «Из истории развития физической культуры в России»	1		1	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места / текущий /тестирование
11.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»	1		1	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения / Текущий
12.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и

					особенности их выполнения / Текущий/ тестирование
13.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения / текущий/тестирование
14.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;/ текущий
15.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:/ Текущий/ тестирование
16.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:)/ Текущий/ тестирование
17.	Тема «Технические действия игры волейбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:/ Тестирование
18.	Модуль «Гимнастика» Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» Тема «Акробатическая комбинация»	1		1	обсуждают правила составления акробатической комбинации./ Текущий
19.	Тема «Акробатическая комбинация»	1		1	разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):./ Текущий/ тестирование
20.	Тема «Опорной прыжок»	1		1	выделяют его основные фазы и анализируют особенности их

					выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); / Текущий
21.	Тема «Опорной прыжок»	1		1	выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием Тестирование / Текущий
22.	Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»	1		1	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, / Текущий
23.	Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»	1		1	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);/ Текущий/ тестирование
24.	Тема «Танцевальные упражнения»	1		1	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте Текущий / Тестирование
25.	Тема «Танцевальные упражнения»	1		1	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте / текущий/ тестирование
26.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»	1		1	совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры / Текущий

27.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди / текущий/ тестирование
28.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди / Текущий
29.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол./ Текущий
30.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол тестирование
31.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол / тестирование/ текущий
32.	«Технические действия игры баскетбол»	1		1	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол текущий
33.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
34.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/ текущий

	требованиям комплекса ГТО				
35.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
36.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
37.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий
38.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий/Тестирование
39.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Текущий / Тестирование

40.	Рефлексия: демонстрация в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Тестирование
41.	Модуль «Лыжная подготовка» Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»	1		1	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой./ текущий
42.	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»	1		1	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой тестирование/ Текущий
43.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	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 полной координации/Текущий
44.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	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 полной координации/ Тестирование
45.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации/ текущий
46.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации/ тестирование./ Текущий
47.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации/ текущий
48.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации/ Текущий
49.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации./ Текущий/ тестирование
50.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с изученными 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 полной координации;/ текущий

51.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	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 полной координации;/ текущий
52.	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»	1		1	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 полной координации/текущий/ тестирование
53.	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Тема «Технические действия игры	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки

	футбол»				катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности/ текущий
54.	Тема «Технические действия игры футбол»	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности/ текущий
55.	Тема «Технические действия игры футбол»	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности./ тестирование
56.	Тема «Технические действия игры футбол»	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности/текущий
57.	Тема «Технические действия игры футбол»	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности/текущий

	футбол»				футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности/ тестирование
58.	Тема «Технические действия игры футбол»	1		1	анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности)/ тестирование
59.	Модуль «Лёгкая атлетика» Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»	1		1	приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой,;/ текущий
60.	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»	1		1	описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания /тестирование
61.	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»	1		1	описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для

					освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; /текущий/ тестирование
62	Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»	1		1	описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; /текущий/ тестирование
63.	Тема «Беговые упражнения»	1		1	обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;/тестирование
64	Тема «Беговые упражнения»	1		1	обсуждают особенности выполнения его основных технических действий /текущий
65.	Тема «Беговые упражнения»	1		1	обсуждают особенности выполнения его основных технических действий./текущий
66.	Тема «Метание малого мяча на дальность»	1		1	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/тестирование
67.	Тема «Метание малого мяча на дальность»	1		1	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/текущий/тестирование

68.	Тема «Метание малого мяча на дальность»	1		1	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/ текущий/ тестирование
Итого: Общее количество часов по программе 68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014. — 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

Сферум

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой, скакалки, гантели;
- спортивные игры: свисток, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
- Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
 - легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой, скакалки, гантели;
 - спортивные игры: свисток, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
 - Аптечка
-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908384

Владелец Нарышкина Наталья Сергеевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025