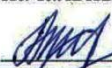


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа а.Эркен-Юрт
имени Суюна Имамалиевича Капаева»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

 Атуова С.А.

Протокол №1 от «29» 08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Мижева М.М.

Протокол №1 от «30» 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Керейтова Л.Р.

Приказ №122 от «30» 08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 266171)

Учебного предмета
«Физическая культура»
для 1–4 классов начального общего образования

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минут 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-

деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и тр

ебования 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 события передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скалкой; 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 упор на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность

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

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

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания

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 скалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

вижении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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

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

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

Прикладно-

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта *способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук и подгрудь). 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: противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой 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 разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах по очереди на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах: галоп и полька. *Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчок двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения: скоростной и координационный на направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорение с 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; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение

наводе. 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 профилактики сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге

по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным 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 общей физической 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: остановка катящегося мяча в передней части стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

ния победителей;

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

подготовленности; регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения санки 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 сравномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжками вместе с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры общеразвивающей направленности.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение о их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разном расстоянии и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться пологим склоном и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение и назначениях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и ритмической гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение против хода колонны по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по трем и в движение;

- 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 жердочке гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться сползком с горы в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простейшие показатели.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контакт. работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять, характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позы. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1		Понимать и характеризовать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять, характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						оборудования инвентаря для занятий основной гимнастикой:			
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01		Знать правила личной гигиены и закаливания; Знать строевые команды и определения при организации	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		3							
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности									
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь соотношение массы и длины тела; Вес тела; дневники измерений;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные	6	0	6		Общаться взаимодействовать	Практическая	www.edu.ru www.school.edu	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в	работа ;	.ruhttps://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6	Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений	Практическая работа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

[illegible]

						гимнастических упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!»; «Равняйся!», «Смирно!»; «Вольно!», «Отставить!»; «Разойдись!», «По порядку рассчитайся!»; «На первый — второй рассчитайся!»; «На первый — третий	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задних поверхностей бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					посамостоятельному выполнению спортивныхупражнений (повыбору), в т.ч. через интернет-ресурсы		
Итогопоразделу		7					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ1КЛАССА

№ п/ п	Темаурока	Количествочас ов			Датаи зучения	Виды, формыкон троля
		вс ег о	контрол ьные работы	практиче ские работы		
1	Понятие «физическая культура»какзанятияфизическимиупражнениямииспортомпоукреплению здоровья,физическому развитию ифизической подготовке. ИсторияВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов ктрудиуобороне»).ИнструктажпоТБ на уроках физическойкультуры.Обычныйбег.Бегс ускорением. Развитиескоростныхкачеств.	1	0	1		Практическа яработа
2	Модуль«Легкая атлетика».История лёгкой атлетики.Общепринятая терминология икоманды.Видылегкойатлетики.Бегсизменениемс коростии направленияпосигналу	1	0	1		Практическа яработа
3	Модуль «Легкая атлетика».ИсториядревнихОлимпийскихигр: Ктокакпередвигается. Челночныйбег.Бегв равномерномтемпе.	1	0	1		Практическа яработа
4	Модуль «Легкая атлетика».Утренняязарядкаифизкультминутки в режиме дняшкольника. Физическиеупражнениядляфизкультминуток и утреннейзарядки.Комплекс общеразвивающихупражнений.Разновидностиходьбы.Бегс	1	0	1		Практическа яработа

	ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».			
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1 Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1 Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1 Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1 Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1 Практическая работа
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1 Практическая работа
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1 Практическая работа
12	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1 Практическая

	Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай–поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.				работа
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: соскакалкой-прыжки с вращением скакалки впереди назад, над двумя и одной ногой, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	Практическая работа
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	Практическая работа
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	Практическая работа
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	Практическая работа
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	Практическая работа
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	Практическая работа

2 4	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	101	Практическая работа
2 5	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры-присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бедрах; упор, сидя сзади.	101	Практическая работа
2 6	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	101	Практическая работа
2 7	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	101	Практическая работа
2 8	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, набок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	101	Практическая работа
2 9	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лезть «мост»-лечь	101	Практическая работа
3 0	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание навьтянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	101	Практическая работа
3 1	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	101	Практическая работа

3 2	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (наносках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	101	Практическая работа
3 3	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	101	Практическая работа
3 4	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев стоя на коленях.	101	Практическая работа
3 5	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	101	Практическая работа
3 7	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары по мячу правой и левой ногой.	101	Практическая работа
3 8	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	101	Практическая работа
3 9	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	101	Практическая работа
4 0	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	101	Практическая работа
4 1	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	101	Практическая работа
4 2	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	101	Практическая работа
4 3	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощённых условиях – одной рукой.	101	Практическая работа

44	Модуль «Подвижные игры».Подвижные игры, «гонкибаскетбольныхмячей»,«Брось– поймай»,«Ктобыстрее»	1	0	1	Практическаяработа
45	Модуль«Подвижныеигры». Подвижныеигры«ведениепарами»,«гонкапо кругу»	1	0	1	Практическаяработа
46	Модуль «Подвижные игры».Пионербол.Историяволейбола.Правилаигры.Передвиженияв низкойисреднейстойке.	1	0	1	Практическаяработа
46	Модуль«Подвижныеигры». Броски волейбольного мяча встенуиловляпослеотскока.	1	0	1	Практическаяработа
48	Модуль «Подвижные игры».Перебрасывание мяча черезволейбольную сетку из-заголовы.Прыжкичерезскалку.Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	Практическаяработа
49	Модуль«Легкая атлетика».Техникабезопасностинауроках. Прыжоквдлинус места.	1	0	1	Практическаяработа
50	Модуль «Легкая атлетика».Метание малого мяча с места изположения, стоя грудью внаправления метания. Развитиескоростно-силовых способностей.Подтягивания.	1	0	1	Практическаяработа
51	Модуль«Легкаяатлетика». Низкийстарт. Метаниемалогонадальностьс 2-3шаговразбега.	1	0	1	Практическаяработа
52	Модуль «Легкая атлетика». Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) изположения стоя лицом внаправленииметаниядвумя рукамиотгрудидви.Бег30метров.	1	0	1	Практическаяработа
53	Модуль«Легкаяатлетика». Высокий старт. Развитиевыносливости.	1	0	1	Практическаяработа
54	Модуль «Легкая атлетика».Бегпо разметкамисвыполнением заданий.	1	0	1	Практическаяработа
55	Модуль«Легкаяатлетика». Челночныйбег3*10	1	0	1	Практическая работа
56	Модуль«Легкаяатлетика».Бег по пересечённойместности.	1	0	1	Практическая работа
57	Модуль«Легкаяатлетика».Эстафетныйбег.Прыжокв высотусместа.	1	0	1	Практическаяработа
58	Модуль«Легкаяатлетика». Метаниемячаназаданное	1	0	1	Практическая работа

	расстояние.Бег500метров.					
59	Модуль«Легкаяатлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль«Легкаяатлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль«Легкаяатлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль«Легкаяатлетика».Бег 30метров	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль«Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль«Гимнастика».Прыжок в длину с места,	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль«Гимнастика».Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1		Практическая работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль«Легкаяатлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль«Легкаяатлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из учения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр устанавливают связь подвижных игр с подготовкой трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований связывают и появление правил и		www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru/

					контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судей в их проведении	
Итого по разделу		10	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления ; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними	Практи- ческая работа
Итого по разделу		10	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей	Практи- ческая работа

				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 (долёгкого		
Итого по разделу		101				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	101		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими общениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в	Практическая работа;	www.education.ru www.school.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	303		обучаются расчёту номеров, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной	Практическая работа;	www.education.ru www.school.ru https://uchi.ru/

					координации);разучиваютперестроение из двухшеренг в одну покоманде «Класс, в однушеренгу стройся!» (пофазамдвижения ив полной координации);		
--	--	--	--	--	---	--	--

-

.

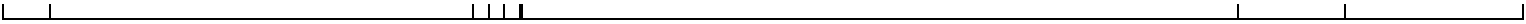
.

-

.

-

				направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному сравномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	101	1	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища;	Практическая работа;	www.eduro.ru www.school.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	101	1	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки двух ног через	Практическая работа;	www.eduro.ru www.school.ru https://uchi.ru/



.

.

.

.

				полу, споворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		
4. 5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	101		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 мячами	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4. 6.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	303		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4. 7.	Модуль "Лыжная подготовка".	303		наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом			учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения передвижения 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	работа;	https://uchi.ru/
4 8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъемы на лыжах	303		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и спалками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; обучаются имитационным	Практическая работа;	www.ecu.ru www.school.eool.e.ru https://uchi.ru/

						приставным шагом безлыжи на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной		
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4		наблюдая и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние междупереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции сравнительно невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдая 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 передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	202	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практические занятия; работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	303	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 животом (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практические занятия; работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	303	разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами споворотом в стороны; толчком двумя ногами одновременно 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 мягким	Практические занятия; работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	202	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают трудные элементы; разучивают передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают	Практические занятия; работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

[illegible]

• **Prevalence** = the proportion of a population that has a disease at a particular point in time

• **Prevalence** = the proportion of a population that has a disease at a particular point in time

• **Prevalence** = the proportion of a population that has a disease at a particular point in time

100

					равномерной ходьбой снаклонами туловищавперёд и стороны,разведениемисведениемрук;;разучиваютпередвижен иеравномерной ходьбой сперешагиванием черезлежащиенаскамейкепредметы (кубики,набивные мячи и т. п.);;разучиваютпередвижениеравномерной ходьбой снабивныммячомврукахобычнымиприставнымшагомправыми левымбоком;; разучиваютпередвиженияходьбойвполуприседеи		
4.1 4	Модуль «Плавание».	1 0	0	1 0	изучают правилаповедениянаурокахплавания, приводятпримерыихприменения вплавательном бассейне;выполняют упражненияознакомительногоплавания; икоординации;осуществляютсамоконтрользафизической нагрузкойво время этих занятий.Описывают техникувыполненияплавательных упражнений, осваиваютее самостоятельно,выявляют и устраняютхарактерные ошибки впроцессееосвоения.	Практич ес ка я работ а;	www.edu.ru www.schole.ru https://uchi.ru/
4.1 5	Модуль "Подвижные игры". Подвижныеигры	8	0	8	наблюдаютианализируют образцытехнических действийигрыбаскетбол,выделяют трудныеэлементы и уточняютспособыихвыполнения;;разучиваюттехнические действияигрыбаскетбол(работа	Практич ес ка я работ а;	www.edu.ru www.schole.ru https://uchi.ru/

[illegible]

			разучивают правила подвижных игр элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельное участие в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия		
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7С7	разучивают правила подвижных игр элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельно участие в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.schodua.ru https://uchi.ru/

равновесия и
участвуют в
совместной их
организации и
проведении;

Итого по разделу 0 55

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований и комплекса ГТО 9 0 9

Практиче-
ская
работа

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

5.2 Подготовка к выполнению нормативных требований и комплекса ГТО 1 0 1

Практиче-
ская
работа

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru/>

Итого по разделу 0 10

ОБЩЕЕ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ПО ПРОГРАММЕ 0 68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изу- чения	Виды, формы кон- троля
		все го	контрольные работы	практически еработы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана	1	0	1		Практическая работа

	самостоятельных занятий физической подготовкой.					
--	---	--	--	--	--	--

9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	Практическая работа
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения, организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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 сравнительно медленной скоростью.	1	0	1	Практическая работа
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения, 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 сравнительно медленной скоростью.	1	0	1	Практическая работа
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических	1	0	1	Практическая работа

	упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.				
1 4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	101			Практическая бота
1 5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из полож ения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	101			Практическая бота
1 6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	101			Практическая бота
1 7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры из эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	101			Практическая бота
1 8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	101			Практическая бота
1 9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	101			Практическая бота
2 0	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	101			Практическая бота

21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1		Практическая работа

	нормативных требований комплекса ГТО				
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	0	1	Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «Сгорки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение полыжной трассеранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды	1	0	1	Практическая

	спорта».Зачет.Передвижениепо учебнойлыжне одновременнымодношажнымходом.				работа
4 3	Модуль«Зимние видыспорта».Игрыиэстафетысподъёмамииспускамисгор,преодоление подъёмов ипрепятствий.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 4	Модуль«Зимние видыспорта».Прохождениедистанциидо3км.попеременныйдвухшажныйход,ско льзящийшаг.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 5	Модуль«Зимние видыспорта».Прохождениедистанции до 2,5 км, игры,эстафеты.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 6	Модуль«Плавание».Техникабезопасности на урокахплавания. Плавание каксредство отдыха, укрепленияздоровья,закаливания. Упражненияознакомительногоплавания.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 7	Модуль«Плавание».Движения ног в кроле насушеивводе. Движениярукв кроле на груди и на спине.Дыхание исочетаниедвиженийвкроле.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 8	Модуль «Плавание». Старт,прыжок, поворот в плавании.Старт, стартовый прыжок,поворот «маятник». Кроль нагрудиинаспине– совершенствованиетехники.	1	0	1	Практическаяраб ота
4 9	Модуль «Плавание». Крольнагрудии-20х25м,эстафета.Подвижныеигрынаводе.	1	0	1	Практическаяраб ота
5 0	Модуль«Плавание».Крольна спине - 20х25 м, эстафета.Подвижныеигрынаводе.	1	0	1	Практическаяраб ота
5 1	Модуль«Плавание».Техникаработыруквбрасе.Техника	1	0	1	Практическаяраб ота

	работы ног в бросе.					
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Дыхание и сочетание движений в бросе	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в бросе. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Плавание». Брос – совершенствование техники движения руки и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Плавание». Брос 20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа

61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	Практическая работа
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	0	68	
ПО ПРОГРАММЕ					

3.1.	Закаливание организма	1	0	0	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на	Устный опрос	https://resh.edu.ru/sub
------	------------------------------	---	---	---	--	--------------	---

3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.25	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnaya-nachalnaya-shkola/2016/12/
------	-------------------------------	-----	---	------	--	---------------------	---

3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.25	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и	Практическая работа	https://easyen.ru/load/metod1-0-42663
------	------------------------------	-----	---	------	---	---------------------	---

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

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	3	0	0		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно	Зачет	https://resh.edu.ru/sub
------	---	---	---	---	--	--	-------	---

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их	Зачет	https://www.y
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением плечевого пояса в стороны);	Зачет	https://www.y
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	0		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом ;	Зачет	https://www.y
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с	Зачет	https://www.y

4.6.	<i>Модуль</i> <i>"Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»	3	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, 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 —	Зачет	https://www.y
------	--	---	---	---	--	---	-------	---

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	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	Зачет	https://www.
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают	Зачет	https://resh.e
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют	Зачет	https://www.

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	7	0	0		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	Зачет	https://www.yo
-------	--	---	---	---	--	---	-------	---

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами	5	0	0		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и	Зачет	https://resh.edu.ru
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7	0	0		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка	Зачет	https://www.youtube
Итого по разделу		55						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13	0	2.25		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		13						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	4				

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у жителей городов	1	0	0, 5		Практическая работа;
2.	История развития физической культуры народов, населявших территорию России. Её значение для	1	0	0		Устный опрос;
3.	История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнение их с	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений, их предназначени е для занятий	1	0	0		Тестирование;
5.	Измерение пульса на уроках физкультуры	1	0	0.5		Практическая работа;
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Составление комплекса физкультминутки	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Составление	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

8.	Закаливание организма. Приёмы закаливания. Способы регулирования температурных и временных режимов.	1	0	0		Устный опрос;
9.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	0.5		Практическая работа;
10.	Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противоходом.	1	0	0		Зачет;
11.	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три , стоя на месте.	1	0	0		Зачет;
12.	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1	0	0		Зачет;
13.	Лазание по канату. Разучивание и выполнение подводящих упражнений.	1	0	0		Зачет;
14.	Лазание по канату. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.	1	0	0		Зачет;
15.	Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов.	1	0	0		Зачет;

16.	Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение стилизованных способов ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Зачет;
-----	---	---	---	---	--	--------

17.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	0		Зачет;
18.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком	1	0	0		Зачет;
19.	Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей жерди гимнастической стенки	1	0	0		Зачет;
20.	Передвижения по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спуском	1	0	0		Зачет;
21.	Передвижения по гимнастической стенке (лазание и спуск) разноимённым способом на большую высоту в полной координации	1	0	0		Зачет;
22.	Прыжки через скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.	1	0	0		Зачет;

23.	Прыжки через скакалку. Вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.	1	0	0		Зачет;
-----	---	---	---	---	--	--------

24.	Прыжки через скакалку на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока.	1	0	0		Зачет;
25.	Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики.	1	0	0		Зачет;
26.	Ритмическая гимнастика. Составление индивидуальной комбинации ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0		Зачет;
27.	Ритмическая гимнастика. Разучивание индивидуальной комбинации ритмической гимнастики и выполнение её под музыкальное сопровождение.	1	0	0		Зачет;
28.	Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.	1	0	0		Зачет;
29.	Танцевальные упражнения. Выполнение танца галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах).	1	0	0		Зачет;
30.	Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам.	1	0	0		Зачет;
31.	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	0		Зачет;

32.	Прыжок в длину с разбега. Разучивание подводящих упражнений к прыжку в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	0		Зачет;
33.	Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, в полной координации.	1	0	0		Зачет;
34.	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	0		Зачет;
35.	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	0		Зачет;
36.	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	0		Зачет;
37.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	0		Зачет;
38.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд- в сторону.	1	0	0		Зачет;

39.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег через набивные мячи.	1	0	0		Зачет;
-----	---	---	---	---	--	--------

40.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	0		Зачет;
41.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз).	1	0	0		Зачет;
42.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорение с высокого старта. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	0	0		Зачет;
43.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.	1	0	0		Зачет;

44	Подвижные игры с элементами подвижных игр. Разучивание правил подвижных игр.	1	0	0		Зачет;
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр.	1	0	0		Зачет;
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	1	0	0		Зачет;
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.	1	0	0		Зачет;
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр на точность.	1	0	0		Зачет;
49.	Спортивные игры. Наблюдение за образцами технических действий игры баскетбол, уточнение особенностей их.	1	0	0		Зачет;
50	Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры баскетбол.	1	0	0		Зачет;

51	Спортивные игры. Наблюдение за образцами технических действий игры волейбол, уточнение	1	0	0		Зачет;
52	Спортивные игры. Разучивание технических приёмов	1	0	0		Зачет;
53.	Спортивные игры. Футбол: ведение	1	0	0		Зачет;
54	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному	1	0	0		Зачет;
55.	Спортивные игры. Футбол: ведение мяча,	1	0	0		Зачет;
56	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Правила техники	1	0	0,5		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
57	Повторение техники высокого старта.	1	0	0		Тестирование;
58	Тестирование бега на 30 метров с высокого	1	0	0		Зачет;
59	Тестирование бега на 60 метров с высокого	1	0	0		Зачет;
60	Повторение техники челночного бега 4*10 метров.	1	0	0		Тестирование;
61	Тестирование челночного бега 4*10	1	0	0		Зачет;
62	Повторение техники метания малого мяча на дальность, Развитие выносливости, бег 1000 метров.	1	0	0		Зачет;

63.	Метание малого мяча весом 150 г на дистанцию	1	0	0		Зачет;
64	Тестирование метания малого мяча на дистанцию	1	0	0		Зачет;
65	Повторение техники выполнения прыжка в длину с разбега, согнув ноги.	1	0	0		Тестирование;
66	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги, на дистанцию	1	0	0		Зачет;
67	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя	1	0	0		Зачет;
68	Тестирование бега на 1км(мин,сек	1	0	0		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работ	прак. работ				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								

1.1	ВозрождениеОлимпийских игр р.Символика	1	0	1		обсуждают историческиепредпосылки возрожденияОлимпийских игр иолимпийскогодвижения ;знакомятсяличностьюПьера де Кубертена,характеризуют егокакоснователя идеивозрожденияОлимпийских игр; анализируют смыслдеви́за Олимпийских игр и ихсимволику;знакомятся с историей	Практическая работа;	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

			организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2	Составление дневника физической культуры.	101	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school-du.ru https://uchi.ru/
2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания	101	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём	Практическая работа;	www.edu.ru www.school-du.ru https://uchi.ru/

вестественныхводоёмах			развитиифизические качества иопределяют составупражнений для ихцеленаправленногоразвития.; знакомятсоструктуройплана занятийфизическойподготовкой,обсуждаютцеле сообразностьвыделенияегоосновныхчастей, необходимостьсоблюдения ихпоследовательности;;знакомятся с правилами испособами расчётаобъёма времени длякаждойчастизанятияи		
-----------------------	--	--	--	--	--

				их учебным содержанием;;разучивают способысамостоятельногосоставлениясодержанияплана занятийфизическойподготовкойна основе результатовиндивидуальноготестирования;		
Итогопоразделу		2				
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3 . 1	Модуль «Гимнастика». Акробатическаякомбинация	101	повторяют ранееразученныеакробатическиеупражнения и комбинации;разучиваютстилизованныеобщеразвивающиеупражнения,выполняемые с разнойамплитудой движения,ритмомитемпом(выпрыгивание из упораприсев,прогнувшись;прыжки вверх с разведением рук и ног встороны;прыжкивверхтолчком двумя ногами сприземлениемвупорприсев,прыжки споворотами и элементамиритмическойгимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/	
3 . 2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	101	повторяют техникуранееразученных упражненийнагимнастическомбревне и гимнастикойскемее;; разучивают упражнениянагимнастическомбревне (равновесие наоднойноге,стойканаколеньях и с отведениемноги назад, полушпагат,элементы ритмическойгимнастики,соскокпрогнувшись);;составляютгим	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/	

					настическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и изучают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнива ют их образцами и выявляют		
--	--	--	--	--	--	--	--

			возможные ошибки,предлагаютспособыихустранения(обучение в парах).;		
3 . 3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	101	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технически сложные в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцами выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.ed u.ru www.sc .ed hool u https://uch i.ru/
3 . 4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	202	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением руки туловища, присед и полуприсед с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинации ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.ed u.ru www.sc .ed hool u https://uch i.ru/
3	Модуль «Лёгкая атлетика».	505	наблюдают и анализируют	Практическая	www.ed u.ru

. 5	Беговые упражнения			образец техники старта, уточняют	работа;	u.ru www.school.u school.u u
--------	--------------------	--	--	----------------------------------	---------	---------------------------------------

			её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки и техники спринтерского бега;		https://uchi.ru/
3 6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	303	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.uol.ru https://uchi.ru/
3 7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч)	404	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.uol.ru https://uchi.ru/

	уменьшающимся диаметром)			учителя, сравнивают технику ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3 8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10 0	1 0	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одноклассным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одноклассным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Плавание» Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание в сочетании с движениями в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru/

3.13	Модуль «Плавание».	3	осуществляют	Практическа я	www.ed u.ru

	Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3. 14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения руки ног. Подвижные игры на воде.	303	применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3. 15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	202	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работав парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3. 16	Модуль «Спортивные игры.	404	знакомятся с рекомендациями учителя	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча			по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		.ruhttps://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	109		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол; знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	102		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

				описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные		
--	--	--	--	--	--	--

				ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3. 19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа; www.ed.u.ru www.sc.ed.u.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5	0	5		
Раздел 4. СПОРТ						
4. 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа; www.ed.u.ru www.sc.ed.u.ru https://uchi.ru/
4. 2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа; www.ed.u.ru www.sc.ed.u.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу	10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	608	68	

.

.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

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

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

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

19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование	1	0	1		Практическая работа

	техники.				
25	Модуль «Плавание». Кроль на груди-20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа
26	Модуль «Плавание». Кроль на спине-20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа
27	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1	Практическая работа
28	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1	Практическая работа
29	Модуль «Плавание». Сочетание работы руки и ног в брассе. Подвижные игры на воде	1	0	1	Практическая работа
30	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения руки и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа
31	Модуль «Плавание». Брасс 20х25м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на	1	0	1	Практическая работа

	лыжах.					
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске сползлого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты сподъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение	1	0	1		Практическая работа

	дистанции до 3 км.попеременныйдвухшажный ход,скользящийшаг.				
45	Модуль «Зимние видыспорта».Прохождениедистанциидо2,5км,игры,эстафеты.	1	0	1	Практическаяработа
46	Модуль «Спортивныеигры. Баскетбол. Техническиедействия баскетболиста.Остановкадвумяшагами,остановка прыжком вбаскетболе.	1	0	1	Практическаяработа
47	Модуль «Спортивныеигры. Баскетбол. Техническиедействия баскетболиста.Прыжок вверх толчкомодной и приземление надругуювбаскетболе.	1	0	1	Практическаяработа
48	Модуль «Спортивныеигры. Баскетбол. Тактическиедействия баскетболиста.Ранее разученныеупражнения в ведениибаскетбольного мяча вразныхнаправленияхипоразнойтраектории.	1	0	1	Практическаяработа
49	Модуль «Спортивныеигры. Баскетбол. Тактическиедействия баскетболиста.Зачет. Передачи и броскимяча вкорзину.	1	0	1	Практическаяработа
50	Модуль «Спортивныеигры. Правила техникибезопасностинауроках.Волейбол.Приёмипередача мяча двумярукаμισнизуисверхувразные зоны площадкикоманды соперника вволейболе.	1	0	1	Практическаяработа

51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу волейболе.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачёт. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО					
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовки и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правил техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многопрыжки. Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		Практическая работа

	длинусместа.			
6 3	Модуль «Лёгкаяатлетика».Правилатехникибезопасности науроках. Прыжковыеупражнения: прыжки имногоскоки. Прыжковыеупражнения: прыжок вдлинусместа.	101		Практическаяра бота
6 4	Модуль«Лёгкаяатлетика». Прыжковыеупражнения:прыжкии многоскокиЗачет.Прыжоквдлинусместа.	101		Практическаяра бота
6 5	Модуль «Лёгкаяатлетика». Метаниемалого(теннисного)мячанадальность.	101		Практическаяра бота
6 6	Модуль «Лёгкаяатлетика». Метаниемалого(теннисного)мячанадальность.	101		Практическаяра бота
6 7	Модуль «Лёгкаяатлетика». Метаниемалого(теннисного)мячанадальность.Зачет.Метаниемалого(теннис ного)мячана дальность.	101		Практическаяра бота
6 8	Модуль «Лёгкаяатлетика».Броскинабивного мяча двумярукамииз-заголови,мячадвумя рукамиотгруд.	101		Практическаяра бота
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.
и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный
стол Ноутбук
учитель
я

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольное Комплект навесного
оборудования Скамья атлетическая
наклонная

Коврик
гимнастическийМатыгим
настическиеМяч
набивной (1 кг, 2 кг)Мяч
малый
(теннисный)Скакалка
гимнастическаяПалка
гимнастическаяОбруч
гимнастическийКоврики
массажные
Сетка для переноса малых
мячейРулеткаизмерительная(10м,5
0м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и
сеткойЩиты баскетбольные навесные с кольцами и
сеткойМячибаскетбольныедлямини-игры
Сетка для переноса и хранения
мячейЖилетки игровые
сномерамиСтойкиволейбольныеунив
ерсальныеСеткаволейбольная
Мячи
волейбольныеМячи
футбольныеНомера
нагрудные
Насос для накачивания
мячейАптечка
медицинскаяСпортивные залы
(кабинеты)Спортивный зал
игровойСпортивный зал
гимнастическийКабинетучителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и
оборудованияПришкольныйстадион(площадка)
Легкоатлетическая
дорожкаСектор для
прыжков в
длинуБотинкидлялыж
ЛыжиЛыжные
палки
Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)