

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 6 от 01.07.
2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
01.07.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ
Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.
Приказ №157/2 от 01.07.2022г.

Рабочая программа по учебному предмету
Физическая культура
на ступени начального общего образования
(срок реализации программы-4 года)

Программу составили:
учителя начальных классов:
Волкова Т.А., Андреева Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к освоению предметных результатов на базовом уровне, закрепленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), Примерной основной образовательной программы основного общего образования, базовый уровень (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021).

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 ориентируется 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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. Планируемые результаты включают в себя 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 1 классе - 66 учебных часа (2 часа в неделю), во 2-4 классе – 68 учебных часа (2 часа в неделю). Всего за четыре года – 270 учебных часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс.

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

3 класс

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в

колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

4 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

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

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

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 игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении 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 определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

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 культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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 игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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 физкультминуток 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 изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные 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.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

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 игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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 на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и

умственных нагрузок;

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные 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.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 класс

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 игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончанию 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:*
- взаимодействовать с учителем 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 и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
 - осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать 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 приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 | 0 | 2 | | Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями; которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями; древних охотников; устанавливают возможную связь между ними; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 | 0 | 2 | | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | | Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий; рисунков; видеоматериала): знакомятся с понятием; «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы; отдельных мышечных групп).; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | | <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя; использование видеофильмов; иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как; комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания; кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс ;</p> | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | <p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе.;</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя; иллюстративного; материала; видеофильмов): знакомятся с понятием; «исходное положение» и значением исходного; положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя; уточняют; требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их; названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).;</p> <p>;</p> | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя; уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; ; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя; иллюстративного материала; ; видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы; техники гимнастических упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают; стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 5 | 0 | 1 | | разучивают; упражнения со скакалкой (перешагивание и; перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 5 | 0 | 1 | | Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком; двумя ногами; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 3 | 0 | 1 | | Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»; (практическое занятие с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 9 | 0 | 1 | | Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения; техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют; отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения; скользящим шагом в полной; координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 3 | 1 | 1 | | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя; рисунки; видеоматериалы);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 4 | 1 | 1 | | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера; (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).; ; ; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|---|----|--|--|----------------------|---|--|
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 4 | 3 | 1 | | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ | |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 17 | 0 | 1 | | ; разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ | |
| Итого по разделу | | 60 | | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 6 | 2 | 1 | | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ | |
| Итого по разделу | | | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 2 | 66 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | | Электронные ресурсы | Ссылки, методические рекомендации |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------|---|-----------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | план | факт | | |
| | | | | | | | | |
| 1. | Объяснение понятия "физическая культура". Обучение построению в шеренгу, колонну, | 1 | 0 | 1 | | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | Методические рекомендации, с.2 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|-----------------------------------|
| | понятиям "основная стойка", "смирно", "вольно". | | | | | | | |
| 2. | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры "Жмурки". | 1 | 0 | 1 | | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | |
| 3. | Значения режима дня для здоровья человека. Разучивание игры "Запрещённое движение". | 1 | 0 | 1 | | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | Методическ ие рекомендации, с.2-3 |
| 4. | Значения режима дня для здоровья человека. Разучивание игры «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | |
| 5. | Формирование навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 6. | Личная гигиена как часть здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 | | | | Методическ ие рекомендации, с.4 |
| 7. | Физкультминутки в учебном процессе. | 1 | 0 | 1 | | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | |
| 8 | Правила поведения | 1 | 0 | 1 | | | | 20 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|-----------------------------------|
| | н уроках физической культуры. Соблюдение техники безопасности во время урока | | | | | | |
| 9. | Исходные положения | 1 | 0 | 1 | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | Методическ ие рекомендации, с.4-5 |
| 10. | Строевые упражнения: выполнения команд. | 1 | 0 | 1 | | | |
| 11. | Упражнения для развития гибкости. Ловкость и быстрота движений (координация движений с мячом) | 1 | 0 | 1 | | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI | Методическ ие рекомендации, с.5 |
| 12. | Упражнения для развития равновесия и координации. | 1 | 0 | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 13. | Обучение техники выполнения прыжков с обручем и скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | | |
| 14. | Совершенствование техники выполнения прыжков с обручем и скакалкой | 1 | 0 | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | Методическ ие рекомендац ии, с.4 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 | 0 | 1 | | | Методическ ие рекомендац ии, с.4 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 16. | Обучение технике выполнения кувырка вперёд. Совершенствование выполнения упражнений | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 17. | Обучение технике выполнения кувырка назад. Совершенствование выполнения упражнений. | 1 | 0 | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|--------------------------------|
| 18. | Обучение технике выполнения упражнения "стойка на лопатках". Разучивание игры "Займи своё место" | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | Методическое рекомендации, с.4 |
| 19. | Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений. | 1 | 0 | 1 | | | | Методическое рекомендации, с.4 |
| 20. | «Изучение упражнения» переворот в сторону (колесо). | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 21. | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|--------------------------------|
| | занятий на лыжах. | | | | | | | |
| 22. | Объяснение значения занятий лыжным спортом. Обучение ступающему шагу на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | Методические рекомендации, с.4 |
| 23. | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне. | 1 | 0 | 1 | | | | Методические рекомендации, с.4 |
| 24. | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 25. | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок | 1 | 0 | 1 | | | | Методические рекомендации, с.4 |
| 26. | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8° | 1 | 0 | 1 | | | | Методические рекомендации, с.4 |
| 27. | Обучение торможению на лыжах | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 28. | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. | 1 | 0 | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| 29. | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 | | | РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As | |
| 30. | Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах | 1 | 0 | 1 | | | | Методическое рекомендации, с.4 |
| 31. | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками | 1 | 0 | 1 | | | | Методическое рекомендации, с.4 |
| 32. | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 33. | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Разучивание подвижной игры "Воробушки-попрыгунчики". | 1 | 0 | 1 | | | | Методическое рекомендации, с.2-3 |
| 34. | Техника челночно бега. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|----------------------------------|
| | обороне»(ГТО) | | | | | | | |
| 35. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(челночный бег 3 на 10) | 1 | 1 | | | | | Методические рекомендации, с.2-3 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|----------------------------------|
| 36. | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение прыжку в длину с места | 1 | 0 | 1 | | | www Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 37. | Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 0 | 1 | | | | Методические рекомендации, с.2-3 |
| 38. | Совершенствование техники прыжка с места. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского | 1 | 0 | 1 | | | РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e | 25 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| | физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | | | | | | |
| 39. | Прыжки в длину с места. Выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (прыжок в длину с места) | 1 | 1 | | | | | |
| 40. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 41. | Совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 42. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 43. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. обороне»(ГТО) | 1 | 1 | | | | | Методические рекомендации, с.2-3 |
| 44. | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. | 1 | 0 | 1 | | | РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/Видеоурок . https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9 | |
| 45. | Инструктаж | 1 | 0 | 1 | | | | 26 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| | по Т.Б. при подвижных играх. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза» | | | | | | |
| 46. | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» | 1 | 0 | 1 | | | |
| 47. | Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 48. | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга» | 1 | 0 | 1 | | | Методические рекомендации, с.2-3 |
| 49. | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу» | 1 | 0 | 1 | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 50. | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | 1 | 0 | 1 | | | |
| 51. | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания | 1 | 0 | 1 | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| | баскетбольных упражнениях с мячом в парах. | | | | | | | |
| 52. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 53. | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами» | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 54. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | 1 | 1 | 1 | | | | Методические рекомендации, с.2-3 |
| 55. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 56. | Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| | расчет». Эстафеты | | | | | | | |
| 57. | Разучивание игры «Быстрая подача» | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 58. | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |
| 59. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие Скоростно – силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | | | | Методическое рекомендации, с.2-3 |
| 60. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 61. | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): тестирование малого мяча на дальность. | 1 | 1 | | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|-----------------------------------|
| 62. | Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « Мини-футбол». | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 63. | Совершенствовани е ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол. | 1 | 0 | 1 | | | mw Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX | Методическ ие рекомендации, с.2-3 |
| 64. | Совершенствовани е ловли - бросков, ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости в передаче мяча в игре пионербол. | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 65. | Прыжки в длину Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Ведение мяча, удар по мячу. Игра « Мини-футбол» Измерение пульса | 1 | 0 | 1 | | | | |
| 66. | Бег с ускорением 30м. Выполнение нормативов | 1 | 0 | 1 | | | | 30 |

| | | | | | | | |
|--|----|---|--|--|--|--|--|
| Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ведение мяча, удар по мячу | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 7 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды ,формы контроля | Формирование функциональной грамотности |
|---|---|------------------|-------------------|--------------------|---|----------------------|---|
| | | все го | контрольныеработы | практическиеработы | | | |
| Раздел 1. Знания физической культуре | | | | | | | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр;; | Устный опрос; | |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|---|--|---------------|--|--|
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; | Устный опрос; | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие | 1 | 0 | 0 | знакомятся понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Устный опрос; | Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|--|
| 2.2 | Физические качества | 1 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; | |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 0 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжения мышц, скорость их сокращения); | Практическая работа; | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|----------------------|--|
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | 0 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; | Практическая работа; | |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | 0 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|--|
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | 0 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; | Практическая работа; | |
| 2.7 | Развитие координации движений | 0 | 0 | 1 | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Практическая работа; | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|----------------------|--|
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 | составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | Развитие интереса и | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------|---|
| 3.1 | Закаливание организ ма | 1 | 0 | 0 | знакомятся с влиянием закаливания на организм, с помощью обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; | Практическая работа; | <p>привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом</p> <p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.</p> <p>Владение разными видами информации</p> |
|-----|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|----------------------|--|
| 3.2 | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; | Практическая работа; | |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0 | 0 | 0 | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------|---|
| 4.1 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правил поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Зачет; | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. |
| 4.2 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения команды | 1 | 0 | 0 | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения в полной координации);; | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------|--|
| 4.3 | Модуль "Гимнастика основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; | Зачет; | |
| 4.4 | Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения с гимнастической качалкой | 4 | 1 | 0 | разучивают вращение скалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и слева от себя;; | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--------|--|
| 4.5 | Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 4 | 2 | 0 | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; | Зачет; | |
| 4.6 | Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения | 3 | 0 | 0 | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; | Зачет; | |
| 4.7 | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; | Зачет; | |
| 4.8 | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 5 | 0 | 0 | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации);;выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом сравнительно высокой скоростью передвижения; | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|--------|--|
| 4.9 | Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъём на лыжах | 2 | 0 | 0 | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и палками); ;; разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; | Зачет; | |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок | 2 | 0 | 0 | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передними и задними лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции сравнительно невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Зачет; | |
| 4.11 | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|--|--------|--|
| 4.1 2. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броск мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Зачет; | |
|-----------|--|---|---|---|--|--------|--|

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--|--------|--|
| 4.1 3. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 5 | 0 | 0 | разучиваются сложно координированные прыжковые упражнения; | Зачет; | |
| 4.1 4. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 1 | 0 | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой и подъемом подвешенных предметов; | Зачет; | |
| 4.1 5. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 4 | 0 | 0 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклоном туловища вперёд и в сторону, разведение и сведение рук; | Зачет; | |
| 4.1 6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|--------|--|
| 4.1 | Модуль 7. "Подвижные игры". Подвижные игры | 14 | 1 | 1 | наблюдая и анализируя образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работав парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; | Зачет; | |
| Итого по разделу | | 54 | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. |
| 5.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7 | 2 | | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — | Зачет; | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|--|
| | | | | | <p>развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> | | |
| Итого по разделу | | | 6 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | дата | | Тема урока | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Ссылка на методические рекомендации по компенсации отсутствующих элементов содержания |
|-------|------|--|---|------------------|--|---------------------|--|---|
| | | | | всего | контрольны работы | Практические работы | | |
| 1. | | | История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | 0 | 0 | <p>Сайт "Яищунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?</p> | Методические рекомендации, с. 2 |
| 2 | | | История Олимпийских игр | | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятии | | <p>Сайт "Яищунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?</p> | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--------------------|---|---|----------------------------------|
| | | | | | я лёгкой атлетикой | | | |
| 3. | | | Физическое развитие. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яищунауроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 4. | | | Физические качества | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яищунауроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 5. | | | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 | РЭШ Урок №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/744/0/start/261253/ | |
| 6. | | | Закаливание организма. | 1 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/-газета "Здоровье детей" | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 7. | | | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | РЭШ урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/744/1/start/262982/ РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/744/2/start/309247/ РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/744/3/start/314123/ | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|---------------------------------|
| 8. | | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/-газета\"Здоровьедетей\" | Методические рекомендации, с. 2 |
| 9. | | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | 1 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/-газета\"Здоровьедетей\" | |
| 10. | | Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Сайт \"Яидунаурокфизкультуры\" http://spo.1september.ru/urok/Сайт \"ФизкультУра\" http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 11. | | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/-газета\"Здоровьедетей\" | |
| 12. | | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | Сайт \"Яидунаурокфизкультуры\" http://spo.1september.ru/urok/Сайт \"ФизкультУра\" http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 13. | | Модуль \"Лёгкая атлетика\". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 14. | | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3×10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 1 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | Методические рекомендации, с. 3 |
| 15. | | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 | 0 | Видеоурок https://www.gto.ru/ | Методические рекомендации, с. 2 https://www.gto.ru/ |
| 16. | | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 м. Метание теннисного мяча в цель. | 1 | 1 | 0 | | Методические рекомендации, с. 2 https://www.gto.ru/ |
| 17. | | | Встречные эстафеты, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 18. | | | Встречные эстафеты, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | | |
| 19. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 20. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | | |
| 21. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 22. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | | |
| 23. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибала», «Перестрелка» | 1 | 0 | 0 | | |
| 24. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибала», «Перестрелка» | 1 | 0 | 0 | | |
| 25. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибала», «Перестрелка» | 1 | 0 | 0 | | |
| 26. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|---|--|
| | | | игры: «Вышибала», «Перестрелка» | | | | | |
| 27. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 28. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 0 | | |
| 29. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 0 | | |
| 30. | | | Встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 0 | | |
| 31. | | | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ | |
| 32. | | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция 1 км. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
| 33. | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-2 км. | 1 | 0 | 0 | | |
| 34. | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ | |
| 35. | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | | |
| 36. | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яндунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 37. | | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | | |
| 38. | | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яндунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|---------------------------------|
| 39. | | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция 1-2 км. | 1 | 0 | 0 | | |
| 40. | | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция 1-2 - 3 км. | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 41. | | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км. | 1 | 0 | 0 | | Методические рекомендации, с. 3 |
| 42. | | | Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока, и перед собой | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 43. | | | Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом | 1 | 0 | 0 | | |
| 44. | | | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 45. | | | Игровые задания со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 46. | | | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую на месте и поворотом кругом | 1 | 0 | 0 | | |
| 47. | | | Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками, приседание с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока двумя руками во время выпрямления | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 48. | | | Поднимание мяча прямыми ногами, лежа на спине | 1 | 0 | 0 | | |
| 49. | | | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча | 1 | 0 | 0 | | |
| 50. | | | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 51. | | | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 52. | | | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | | |
| 53. | | | Сложно координированные прыжковые упражнения, толчком двумя ногами по разметке | 1 | 0 | 0 | | |
| 54. | | | Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны | 1 | 0 | 0 | | |
| 55. | | | Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 56. | | | Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов | 1 | 0 | 0 | | |
| 57. | | | Прыжки толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|
| 58. | | | Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | 1 | 0 | 0 | | |
| 59. | | | Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов | 1 | 0 | 0 | | |
| 60. | | | Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | |
| 61. | | | Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 62. | | | Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе, передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 63. | | | Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.) | 1 | 0 | 0 | | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 64. | | | Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|----|---|---|--|--|
| 65. | | Передвижение ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки | 1 | 0 | 0 | Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? | |
| 66. | | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10 с высокого старта. Бег на 30 метров | 1 | 0 | 0 | | |
| 67. | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 | 0 | Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/ | Методические рекомендации, с. 2 https://www.gto.ru/ |
| 68. | | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 1 | 0 | Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/ | Методические рекомендации, с. 2 https://www.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 6 | 0 | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Формирование функциональной грамотности |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|--|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | 0.25 | 0 | Находить необходимую информацию по темам; Объяснять влияние нагрузки на мышцы; | Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации |
| 1.2. | История появления современного спорта | 1 | 0 | 0 | Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений; | Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|---|
| Итого по разделу | | 2 | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 2.2. | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1 | 1 | 0 | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--|----|---|---|--|---|---|
| 3.1. | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 21 | 1 | 0 | Осваивать комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); Осваивать комплексы упражнений, учитывающих | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе |
|------|--|----|---|---|--|---|---|

| | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|--|--|--|
| | | | | | особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); | листа»; | освоенных знаний и имеющегося опыта |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 10 | 1 | 0 | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта; | Устный опрос; Практическая работа; | |
| Итого по разделу | | 31 | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |
| 4.1. | Комбинации упражнений основной гимнастики | 6 | 0 | 0 | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с поворотом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; | Устный опрос; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4.2. | Спортивные упражнения | 7 | 0 | 0 | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору); | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | |
| 4.3. | Туристические физические упражнения | 4 | 0 | 0 | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности; | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|------|---|--|---|--|
| 4.4. | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 5 | 1 | 0 | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений; | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | |
| Итого по разделу | | 22 | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4.25 | 0 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы | Ссылка на методические рекомендации по компенсации отсутствующих элементов содержания |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| | | | | | план | факт | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|------------|------------|---|--|
| 1. | Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | 07.09.2022 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 2. | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 | 0.25 | 0 | 09.09.2022 | 09.09.2022 | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Понятия физической культуре." https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html | |
| 3 | Гимнастика и виды гимнастической разминки | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | 13.09.2022 | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код https://nauka.club/fizkultura/le-gkaya-atletika.html | |
| 4. | Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | 14.09.2022 | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код https://nauka.club/fizkultura/le-gkaya-atletika.html | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 5. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 | | | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html | |
| 6. | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 7. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mestaklass-2869478.html 13-14 | |
| 8. | Составление выполнения комплексов физкультминуток, утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 9. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mestaklass-2869478.html 13-14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 10. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувьрка вперед | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 11. | Способы самостоятельного освоения кувьрка вперед из упора сидя | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 12. | Техника выполнения кувьрка назад | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mestaklass-2869478.html 13-14 | |
| 13. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувьрка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mestaklass-2869478.html 13-14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|------|---|--|--|---|--|
| 14. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass-2869478.html 13-14 | |
| 15. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 16. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass-2869478.html 13-14 | |
| 17. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0.25 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass-2869478.html 13-14 | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 18. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 19. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya | |
| 20. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук | 1 | 0 | 0 | | | 2869478.html 13 | |
| 21. | Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | | https://infourok.ru/prezentaciya | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 22. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g | |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g | |
| 24. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g | |
| 25. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 26. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение | |
| 27. | Техника передвижения и повороты на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 28. | Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение | |
| 29. | Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 30. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 31 | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 32. | Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамье, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 33. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 34. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 1 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 35. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 36. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 37. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 38. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 39. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 40. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 41. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 42. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 44. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 45. | Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты» | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 46. | Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 47. | Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки» | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 48. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 49. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 50. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 51. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 1 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 52. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 53. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 54. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 55. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 56. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 57. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 58. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 59. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 60. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 61. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 62. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 63. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | | | | |
| 64. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 65. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|------|---|--|--|---|--|
| 66. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 67. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 | 0 | 0 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 68. | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1 | 1 | 0 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4,25 | 0 | | | | |

| № п/ п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Формирование функциональной грамотности |
|--------------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|---|----------------------|--|
| | | все го | контрол ьные работы | практич еские работы | | | |
| 1.1 | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека | 2 | | | определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; | Устный опрос; | Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества |
| 1.2 | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях | 2 | 1 | | характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; | Устный опрос; | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом |

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|---|---------------|--|
| 1.3 | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура» | 2 | 1 | | знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; | Устный опрос; | Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 2 | | | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный опрос; | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом |
| 2.2 | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием | 2 | | | использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; | Устный опрос; | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам |
| 2.3 | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития | 2 | | | проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Устный опрос; | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---------------|---|
| | | | | | | | на современные физкультурно-оздоровительные технологии |
| 2.4 | Моделирование комплексов упражнений | 2 | | | моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.; | Устный опрос; | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Учебно-познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний |
| 2.5 | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности | 2 | 2 | | собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; | Устный опрос; | Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности |

| | |
|------------------|----|
| Итого по разделу | 10 |
|------------------|----|

| | | | | | | | |
|-----|--|----|---|--|--|---------------|---|
| 3.1 | <p>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для укрепления отдельных мышечных групп; – учитывающих особенности режима работы мышц; – для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей | 8 | 1 | | <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> | Устный опрос; | <p>Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом</p> |
| 3.2 | <p>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</p> | 8 | | | <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</p> | Устный опрос; | <p>Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха</p> |
| 3.3 | <p>Игры и игровые задания</p> | 10 | | | <p>Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов</p> | Устный опрос; | <p>определение основных жизненных целей и способов их достижения. Активная адаптация к</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|---|----|---|--|--|---------------|--|
| | | | | | видов спорта и участвовать в них; | | социокультурному окружению для достижения основных жизненных целей |
| Итого по разделу | | 26 | | | | | |
| 4.1 | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 4 | 1 | | овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; | Устный опрос; | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма |
| 4.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 2 | | | овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); | Устный опрос; | Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний |
| 4.3 | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 4 | | | овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | Устный опрос; | Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---------------|--|
| | | | | | | | подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры |
| 4.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 4 | 1 | | осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | Устный опрос; | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. |
| 4.5 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 4 | | | осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; | Устный опрос; | Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. |
| 4.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: – воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; – воспитание культуры движения, | 4 | | | демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания; принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; | Устный опрос; | Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д. | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|---|---------------|---|
| 4. 7. | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4 | | | демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; | Устный опрос; | Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности Общая и прикладная физическая подготовка. Владение способами двигательной деятельности. |
| Итого по разделу | | 26 | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | | Электронные ресурсы | Ссылки, методические рекомендации |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------|---|-----------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | Планируем | Фактическая | | |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 2. | Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1 | | | | | | |
| 3. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. ГТО бег 30 м. | 1 | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 4. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | | | | | | |
| 5. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 6. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. ГТО подъем туловища из | 1 | 1 | | | | | Методические рекомендации, с.4-5 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|----------------------------------|
| | положения лежа. | | | | | | |
| 7. | Правила поведения на занятиях в бассейне | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 8. | Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО | 1 | | | | | |
| 9. | История физической культуры в России | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | Методические рекомендации, с.4-5 |
| 10. | Влияние физической подготовки на работу организма | 1 | | | | | |
| 11. | Акробатика как вид спорта | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 12. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики | 1 | | | | | Методические рекомендации, с.4-5 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| 13. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 14. | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 | | | | | |
| 15. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 16. | Упор лежа, из положения лежа на полу. ГТО подъем туловища из положения лежа. | 1 | 1 | | | | |
| 17. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | | | | | |
| 18. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 19. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации | 1 | | | | | |
| 20. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 21. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| 22. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 23. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя. ГТО прыжок в длину с места | 1 | 1 | | | | |
| 24. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. ГТО подтягивание на перекладине . | 1 | 1 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 25. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | | | | | |
| 26. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|--|
| 27. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | | | | | |
| 29. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 30. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | | | | | |
| 32. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|
| 33. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 34. | Лыжные гонки как вид спорта Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | | | | | |
| 35. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 36. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|
| 37. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 38. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | | | | | |
| 39. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 40. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | | | | | |
| 41. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 42. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | | | | | |
| 43. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| 44. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО.ГТО бег на лыжах. | 1 | 1 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 45. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укатаешься на лыжах за два шага» | 1 | | | | | |
| 46. | Способы оценивания переносимости физической нагрузки | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 47. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|--|
| 48. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 49. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 | | | | | |
| 50. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 51. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | | | | | |
| 52. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 53. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | | | | | |
| 54. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту. | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 55. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| 56. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО.ГТО-метание теннисного мяча в цель. | 1 | 1 | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 57. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | | | | | |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 59. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|--|
| 60. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 61. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | | | | | |
| 62. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 63. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | | | | | |
| 65. | Техника передачи катящегося мяча | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | |
| 66. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|---|--|--|
| 67. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | | | | Электронное приложение https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/ | | |
| 68. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 0 | | | | |