

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа им. П.В. Алексахина с. Красные Ключи муниципального района
Похвистневский Самарской области

Проверено
Ответственный по УВР
_____ Потапова Н.В.
(подпись) (ФИО)
«30»августа 2024 г.

Утверждено
приказом № 22/14 - од
от «30» августа 2024 г.

Директор _____ Ширшова Н.А.
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Физическая культура»

Класс 1-4

Общее количество часов по учебному плану 405ч

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой Физическая культура.
(наименование предмета)

Наименование учебника: «Физическая культура» 1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс

Автор: Матвеев А.П.

Издательство, год: Москва, «Просвещение»

Рассмотрена на заседании МО учителей естественно-научного и гуманитарного цикла
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Руководитель МО _____ /Горячев О.А./
(подпись) (ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры,

рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно

связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

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

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

физических нагрузок.

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет

обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

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

По учебному плану школы на физическую культуру отводиться: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю) третий час выделяется из внеурочной деятельности.

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника

и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных

упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы

современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и

спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками,

перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых

привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической

культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать

реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают

сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы,

укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в

группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

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;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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 другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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 | | 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;; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 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); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры | 6 | 1 | 5 | | 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; | Зачет; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях | 6 | 0 | 6 | | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 7 | 0 | 7 | | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения | 7 | 0 | 7 | | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| | | | | | | <p>одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;</p> <p>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);;</p> <p>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> | | |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 6 | 0 | 6 | | <p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;</p> <p>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;</p> <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Стрельные команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 6 | | <p>по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;</p> <p>разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 7 | 0 | 7 | | <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 7 | 0 | 7 | | <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|--|--------------------------------|--|
| | | | | | | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; 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); | | cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 7 | 0 | 7 | | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 7 | 1 | 6 | | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Зачет; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 8 | 0 | 8 | | 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; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 74 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 18 | 0 | 18 | | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 18 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 2 | 96 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 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. | 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 освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | |
|------|---|-----|---|---|---|---------------|---|
| | | | | | разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 0.5 | 0 | 0 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 2.7. | Развитие координации движений | 0.5 | 0 | 0 | ; знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|---|---|--|----------------------|---|
| | | | | | ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | | |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Практическая работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0 | наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|----------------------|---|
| | | | | | ситуациях; | | |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 2 | 0 | 2 | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (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 и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Практическая работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 3 | 0 | 3 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 3 | 0 | 3 | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 2 | 0 | 2 | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила | 1 | 0 | 0 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|---------------|---|
| | поведения на занятиях лыжной подготовкой | | | | | изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 9 | 0 | 9 | | наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 | | наблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 3 | 0 | 3 | | наблюдает и анализирует образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 0 | | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 4 | 0 | 4 | | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени);; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 4 | 0 | 4 | | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |

| | | | | | | | |
|-------|---|----|---|----|--|----------------------|---|
| | | | | | разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; | | cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 0 | 4 | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 4 | 0 | 4 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 6 | 0 | 6 | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной); | Зачет; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 16 | 0 | 16 | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие | Практическая работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|----|--|--|---------------|---|
| | | | | | равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | | | |
| Итого по разделу | | 68 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 0 | 24 | | ; знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 90 | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|-------------------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 3 | 0 | 0 | | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; | Устный опрос; Практическая | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» |

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| | | | | | выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); | работа; | http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | |

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|-----|---|-----|---|----------------------|--|
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 0.5 | 0 | 0.5 | обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|-----|--|---|---------------------------------------|--|
| | | | | | | 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; | | |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 0.5 | 0 | 0.5 | | обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i> | 2 | 0 | 2 | | разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i> | 2 | 0 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации); | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i> | 2 | 0 | 2 | | выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком); | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с</i> | 2 | 0 | 2 | | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке | Практическая | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--|
| | основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | | | | | приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации; | работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 4 | 1 | 3 | | наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 3 | 0 | 3 | | знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|--------|--|
| | | | | | <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p> | | |
| 4.7. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 4 | 0 | 4 | <p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 5 | 0 | 5 | <p>;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 5 | 0 | 5 | <p>;</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". | 4 | 0 | 4 | ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|---|----|--|---|----------------------|--|
| | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | | | | | <p>выполняют упражнения;</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p> | | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 4 | 0 | 4 | | <p>;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации;</p> | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 0 | 4 | | <p>;</p> <p>наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</p> <p>выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;</p> | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 0 | 4 | | <p>;</p> <p>наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</p> <p>выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;</p> | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 | 0 | 12 | | <p>;</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p> | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.16. | Модуль "Подвижные | 12 | 0 | 12 | | наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, | Практическая | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----|---|----|--|--|---------------|--|--|
| | <i>и спортивные игры". Спортивные игры</i> | | | | | <p>уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);; 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p> | работа; | http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры | |
| Итого по разделу | | 69 | | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24 | 0 | 24 | | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры | |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 98 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 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. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 | | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 | | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 | | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 2 | 0 | 1 | | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|-----|---|---------------|---|
| | | | | | <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p> | | |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0.5 | <p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);;</p> | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0.5 | <p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;</p> <p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;;</p> | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища вправо; 5—8 — то же, но в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;;</p> <p>7) скрестный бег на месте;</p> | | | |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i> | 1 | 0 | 0 | | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i> | 3 | 0 | 3 | | <p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;;</p> <p>3 — опуститься на спину;;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку;;</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться</p> | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|----------------------|---|
| | | | | | <p>через голову;;</p> <p>3 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке;;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев;;</p> <p>5 — наклоня голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, пережаться назад на лопатки;;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях;;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>10 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке;;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев;;</p> <p>12 — встать в и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p> | | |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок | 2 | 0 | 2 | <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперед-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p> | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 3 | 0 | 3 | <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноименный);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p> | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 3 | 0 | 3 | <p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперед, левую ногу вынести вперед-в сторону, приземлиться;;</p> | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | | 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение; | | |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 3 | 0 | 3 | | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации; | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 6 | 0 | 6 | | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 3 | 0 | 3 | | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; ; | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях | 1 | 0 | 0 | | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|---|----|--|--|---------------------------------------|---|
| | лыжной подготовкой | | | | | примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | | |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 11 | 0 | 11 | | наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 2 | 0 | 2 | | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 4 | 0 | 4 | | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 4 | 0 | 4 | | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | | |
|---|--|----|---|----|--|--|----------------------|---|
| | | | | | | движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; | | |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 3 | 0 | 3 | | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 51 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 8 | 8 | 0 | | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| | Итого по разделу | 8 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 49 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Что понимается под физической культурой. Правила ТБ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 2. | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 3. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 1 | 0 | | Тестирование; |
| 6. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Тестирование; |
| 8. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Тестирование; |
| 10. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Тестирование; |
| 12. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | акробатики". Акробатические упражнения | | | | | работа; |
| 37. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 50. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Лёгкая атлетика". | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | | | | | работа; |
| 56. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Прохождение дистанции 500м. на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа; |
| 68. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 69. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 70. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 71. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 72. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 73. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 74. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 75. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 76. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 77. | Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 78. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 79. | Модуль "Подвижные и | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | спортивные игры". Подвижные игры | | | | | работа; |
| 80. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 81. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 82. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 83. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 84. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 85. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 86. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 87. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 88. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 89. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 90. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 91. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 92. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 93. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|----------------------|
| | нормативным требованиям комплекса ГТО. | | | | | |
| 94. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 95. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 96. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 97. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 98. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 99. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 2 | 96 | | |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила ТБ. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Физическое развитие. Физическое качества | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 5. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 6. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 7. | Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Закаливание организма. Утренняя гимнастика | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 10. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 12. | Модуль "Гимнастика с основами | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | акробатики". Строевые упражнения и команды | | | | | |
| 13. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 14. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | Практическая работа; |
| 24. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------------------------|
| 29. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 41. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 42. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| | прыжковые упражнения | | | | | |
| 47. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|-----------------------------|
| | упражнения | | | | | |
| 63. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Анализ образцов технических действий игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Выполнение трудных элементов игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Выполнение трудных элементов игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 69. | Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 70. | Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 71. | Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 72. | Анализ образцов технических действий игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 73. | Выполнение трудных элементов игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 74. | Выполнение трудных элементов игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 75. | Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 76. | Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные игры с техническими элементами игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 78. | Подвижные игры с техническими элементами игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 79. | Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 80. | Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 81. | Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 82. | Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 83. | Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 84. | Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 85. | Нормы ГТО. Сгибание и | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|----|--|-----------------------------|
| | разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | | работа; |
| 86. | Нормы ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 87. | Нормы ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 88. | Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 89. | Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 90. | Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 91. | Нормы ГТО. Смешанное передвижение на 1 км | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 92. | Нормы ГТО. Смешанное передвижение на 1 км | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 93. | Нормы ГТО. Бег на 30 м или челночный бег 3*10 м | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 94. | Нормы ГТО. Бег на 30 м или челночный бег 3*10 м | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 95. | Нормы ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 96. | Нормы ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 97. | Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 98. | Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 99. | Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 100. | нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 101. | нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 102. | нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м) | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 90 | | |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Физическая культура у древних народов. Правила ТБ. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 5. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Модуль "Гимнастика с основами | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| | акробатики". Прыжки через скакалку | | | | | |
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 23. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 26. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 30. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 35. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 38. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 40. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 44. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 53. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 56. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Модуль "Подвижные и спортивные | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| | игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | |
| 68. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 69. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 70. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 71. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 72. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 73. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 74. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 75. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 76. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 77. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 78. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 79. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 80. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 81. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 82. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 83. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|--|--|------------|----------|-----------|--|----------------------|
| | нормативным требованиям комплекса ГТО | | | | | |
| 96. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 97. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 98. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 99. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 100. | 100. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 01. | 101. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 02. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 98 | | |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Из истории развития физической культуры в России. Правила ТБ. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 5. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----|--|---------------------------------------|
| 6. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 7. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0.5 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0.5 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 10. | Модуль " Гимнастика с основами акробатики ". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 11. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 12. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 14. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Модуль " Лёгкая атлетика ". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 23. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Модуль "Лёгкая атлетика". | 1 | 0 | 1 | | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--------------------------------|
| | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | | | | работа; |
| 5. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Зачет; |
| 26. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 29. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | | Зачет; Практическая работа; |
| 32. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; Зачет; |
| 35. | Модуль " <i>Лыжная подготовка</i> ". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая бота; |
| 43. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 45. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос |
| 48. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Зачет; |
| 55. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 61. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (челночный бег 3*10м) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 62. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег на 30м) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 63. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег на 1000м) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 64. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (подтягивание на высокой (м) на низкой (д) перекладине) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 65. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 66. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (наклоны туловища вперед) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 67. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (поднимание туловища из упора лежа на спине) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |
| 68. | Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (прыжки в длину с места) | 1 | 1 | 0 | | Контрольная работа; |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура» 1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс

Автор: Матвеев А.П.

Издательство, год: Москва, «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://gosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

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

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>