

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Муниципальное образование Курманаевский район Оренбургской области  
МАОУ "Ефимовская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Заседание ШМО начальных классов  
Рук-ль Л.В. Самохина  
Протокол № 1 от "25" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
Т.В. Манакова  
Протокол № 1 от "25" 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор М.П. Ярмушев  
Приказ № 1 от "25" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования

Составители:  
Журкина Е.В.,

Самохина Л.В.,  
Синякова В.Н.

с.Ефимовка 2023г

## Физическая культура

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

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности конкретное наполнение содержания учебного предмета может быть скорректировано и конкретизировано с учётом региональных (географических, социальных, этнических и др.) особенностей, интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

### Пояснительная записка

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

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

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе по учебному плану МАОУ «Ефимовская СОШ», составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе, третий час реализуется за счет части, формируемой участниками образовательных отношений): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. (третий час физической культуры будет реализован за счёт часов внеурочной деятельности).

## Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения  
учебного предмета «Физическая культура»  
на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

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

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

стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

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

#### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;



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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- 5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- 6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

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

## 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

## 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е	Прак тиче ские			
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
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; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	День знания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2					
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
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);		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	
2.3.	Осанка человека	1	0	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	
2.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	День защитника Отечества

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Итого по разделу

5

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	День отца в России
------	---	----	---	----	---	--------------------

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

					<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	
3.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	<p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



					ускорением и последующим отталкиванием)); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	
3.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	1	4	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)); разучивают упражнения с гимнастическим	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					<p>мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую);</p> <p>прокатывание под ногами; поднятие 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>
3.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	1	8	<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>
3.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	<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>
3.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на	11	1	10	<p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы);;</p>

День матери в России

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

	лыжах ступающим и скользящим шагом				<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,</p> <p>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>
3.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>
	Итого по разделу	74			

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	10	3	7	<p>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>
------	---	----	---	---	--

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

	нормативным требованиям комплекса ГТО				
	Итого по разделу	10			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	7	92	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							

1. 1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	День солидарности в борьбе с терроризмом	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--	---	---	---	--	--	---

1.	Зарождение	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; ;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
2.	Олимпийских игр						
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							

2. 1.	Физическое развитие	0.5	0	0	День отца в России	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---------------------	-----	---	---	--------------------	---	---

2. 2.	Физические качества	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---------------------	-----	---	---	--	---



2. 3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0		<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---------------------------------	-----	---	---	--	--

2. 4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	----------------------------------	---	---	---	--	--

2. 5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--------------------------------------	---	---	---	--	--

2. 6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	----------------------------------	---	---	---	--	---

2. 7.	Развитие координации движений	1	0	1		<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	-------------------------------	---	---	---	--	---

2. 8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		6					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3. 1.	Закаливание организма	0.5	0	0	День народного единства	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>          - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>          - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>          - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>          - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	-----------------------	-----	---	---	-------------------------	---	---

3. 2.	Утренняя зарядка	1	0	0	<p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	------------------	---	---	---	--	---



3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							

4. 1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	0	День Героев Отечества	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	-----------------------	---	--

4. 2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ;</p> <p>разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде</p> <p>«Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ;</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>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); ;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	--

4. 3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	0		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	---

4. 4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		<p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	---

4. 5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0		<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	--

4. 6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	---

4. 7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--	---	---	---	--	---



4. 8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0		<p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--	---	---	---	--	---

4. 9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0	<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ;</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	---	---

4. 10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение  лыжными палками и падением на бок	4	0	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--	---	---	---	--	---

4. 11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	--	---	---	---	--	---

4. 12 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		<p>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).;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
---------------	--	---	---	---	--	---

4. 13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно  координированные прыжковые упражнения	4	0	0	День защитника Отечества	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--------------------------	--	---

4. 14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0		<p>разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	--

4. 15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		<p>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; ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	--



4. 16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно  координированные беговые упражнения	4	0	0		<p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
----------	---	---	---	---	--	---

4. 17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	1	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		68				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						

5. 1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	10	День Победы	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: ;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры</p> <p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>
Итого по разделу		24					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	10 2	5	12	
--	---------	---	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольные	Практические			

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1	Физическая культура у древних народов	3	0	3	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	День знания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
-----	---------------------------------------	---	---	---	--	-------------	---

Итого по разделу 3

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	----------------------------	---	---	---	---	--	---

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	<p>наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>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);</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>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;</p> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу

4

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>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);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	День защитника Отечества	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>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);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

					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);	Международный день инвалидов
3.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 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;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>



3.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;
3.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);
3.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	3	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;

День отца в России

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

					<p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p>
3.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	1	5	<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>
3.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую</p>

День матери в России

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

				<p>сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, с крестным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>
--	--	--	--	--

					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;
3.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	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;
3.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика.	4	0	3	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

					разучивают упражнения ритмической гимнастики:	
3.13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	
3.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	10	1	9	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двушажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание	День Героев Отечества

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

					палками; 3 — двушажный ход в полной координации;
3.15.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;
3.16.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;
3.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	23	1	22	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;
Итого по разделу		83			

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

День детских общественных организаций России.

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

4.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	5	10	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
	Итого по разделу	10			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	93	

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3			понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3			формулировать основные задачи физической культуры;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3			объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого по разделу		9					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	4			объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>



					упражнений по виду спорта (по выбору);		
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3			измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно- скоростные способности);		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3			собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	2			общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого по разделу		15					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							

3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: для укрепления отдельных мышечных групп; учитывающих особенности режима работы мышц; для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	5			овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	5			овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
3.3.	Игры и игровые задания	10			Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого по разделу		20					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4			проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	4			овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор);		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле,	4			соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>

	вращении, перекатах					
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4			осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:  воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д. ;  воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	4			соблюдать этические нормы поведения;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a>
Итого по разделу		24				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

# Приложение 1

## Календарно- тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока			
		Кол- во часов	Дата план	Дата факт
1	Что такое физическая культура	1		
2	Современные физические упражнения	1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
15	Гимнастические упражнения с мячом	1		
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
21	Разучивание прыжков в группировке	1		
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		

28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
29	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
33	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
34	Чем отличается ходьба от бега	1		
35	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
43	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
44	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
46	Считалки для подвижных игр	1		
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		
50	Обучение способам организации игровых площадок	1		
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		

52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
57	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
59	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
60	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности			
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.			
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.			
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.			
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.			
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.			
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.			
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.			
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.			



12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.			
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.			
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.			
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.			
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча			
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.			
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.			
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.			
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.			
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.			
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			

25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
33	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.			
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.			
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.			
36	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.			
37	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.			
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.			
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»			

40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.			
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.			
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.			
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.			
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.			
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.			
46	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.			
47	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.			
48	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.			
49	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.			
50	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.			
51	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.			
52	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе			
53	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде.			
54	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.			
55	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.			
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.			
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			

58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.			
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.			
60	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.			
61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.			
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места			
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.			
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.			
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.			
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.			
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.			
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			

### Календарно- тематическое планирование 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Дата план	Дата факт
1	Физическая культура у древних народов	1	05.09	05.09
2	История появления современного спорта	1	07.09	07.09
3	Виды физических упражнений	1	12.09	12.09
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	14.09	14.09
5	Дозировка физических нагрузок	1	19.09	19.09
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	21.09	21.09
7	Закаливание организма под душем	1	26.09	26.09
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	28.09	28.09
9	Строевые команды и упражнения	1	03.10	03.10
10	Строевые команды и упражнения	1	05.10	05.10
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	10.10	10.10
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	12.10	12.10
13	Прыжки через скакалку	1	17.10	
14	Прыжки через скакалку	1	19.10	
15	Прыжок в длину с разбега	1	24.10	
16	Прыжок в длину с разбега	1	26.10	
17	Броски набивного мяча	1	07.11	
18	Броски набивного мяча	1	09.11	
19	Челночный бег	1	14.11	
20	Челночный бег	1	16.11	
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	21.11	
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	23.11	
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	28.11	
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	30.11	
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	05.12	
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	07.12	
27	Спортивная игра баскетбол	1	12.12	
28	Спортивная игра баскетбол	1	14.12	
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	19.12	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	21.12	
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	26.12	

32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	28.12	
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	09.01	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	11.01	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	16.01	
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	18.01	
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	23.01	
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	25.01	
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	30.01	
40	Спортивная игра баскетбол	1	01.02	
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	06.02	
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	08.02	
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	13.02	
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	15.02	
45	Спортивная игра волейбол	1	20.02	
46	Спортивная игра волейбол	1	22.02	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	27.02	
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	29.02	
49	Спортивная игра футбол	1	05.03	
50	Спортивная игра футбол	1	07.03	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	12.03	
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	14.03	
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	19.03	
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	21.03	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	04.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	09.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	11.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	16.04	

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	18.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	23.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	07.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	14.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	21.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	23.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности			
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.			
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.			
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.			
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.			
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.			
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.			
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.			
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.			
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.			



13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.			
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.			
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.			
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.			
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
21	Модуль «Спортивные игры.Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.			
22	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.			
23	Модуль «Плавание».Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.			
24	Модуль «Плавание».Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.			
25	Модуль «Плавание».Кроль на груди - 20x25 м, эстафета.Подвижные игры на воде.			

26	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.			
27	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.			
28	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе			
29	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде			
30	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.			
31	Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.			
32	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.			
33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.			
34	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.			
35	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.			
36	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»			
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.			
38	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.			
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.			
40	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.			
41	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.			
42	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.			
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.			
44	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.			
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.			

46	Модуль «Спортивные игры. Мо Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.			
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.			
48	Модуль «Спортивные игры Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.			
49	Модуль «Спортивные игры Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.			
50	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.			
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.			
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.			
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.			
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.			
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.			
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			

59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО			
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.			
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.			
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.			
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.			
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.			
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.			
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.			