

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физическойкультуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физическогоздоровья,уровняразвитияфизическихкачествиобучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниямииумениямипоорганизациисамостоятельныхзанятийподвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоватьсяобразовательнымиорганизациямиисходяизинтересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры иразвлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигаетсяпосредствомсовременныхнаучнообоснованныхинновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общеечислочасов,отведённыхнаизучениеучебногопредмета

«Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю вкаждомклассе):1класс—68ч; 2класс—68 ч;3класс—68ч; 4класс—68ч.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**1КЛАСС**

## Знанияофизическойкультуре

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.

## Способысамостоятельнойдеятельности

Режимдняиправилаегосоставленияисоблюдения. ***Физическоесовершенствование*** *Оздоровительнаяфизическаякультура*

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура*

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

Гимнастикасосновамиакробатики

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.

Лыжнаяподготовка

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.

Подвижныеиспортивныеигры Считалкидлясамостоятельнойорганизацииподвижныхигр. *Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*

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

# 2КЛАСС

## Знанияофизическойкультуре

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

## Способысамостоятельнойдеятельности

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

## Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура*

Гимнастикасосновамиакробатики

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. Передвижениев колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастическихупражнений. 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.

Лыжнаяподготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижныеигры

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

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*

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

# 3КЛАСС

## Знанияофизическойкультуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявшихтерриториюРоссии.Историяпоявлениясовременногоспорта.

## Способысамостоятельнойдеятельности

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

## Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.*

Гимнастикасосновамиакробатики

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 положениярук,приставнымшагомправымилевымбоком.Передвиженияпо 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 разноимённымспособом.Прыжкичерезскакалкусизменяющейсяскоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движениемрук,ног и туловища.Упражнения втанцах галопи полька.

Лёгкаяатлетика

Прыжоквдлинусразбега,способомсогнувноги.Броскинабивногомяча из- за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростнойикоординационнойнаправленности:челночныйбег,бегс

преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжнаяподготовка

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

Плавательнаяподготовка.

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

Подвижныеиспортивныеигры

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 футбольномумячу.

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.Подготовкак выполнениюнормативных требованийкомплексаГТО.

# 4КЛАСС

## Знанияофизическойкультуре

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

## Способысамостоятельнойдеятельности

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.

## Физическоесовершенствование

*Оздоровительнаяфизическаякультура*

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-оздоровительнаяфизическаякультура*

Гимнастикасосновамиакробатики

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:висыиупоры,подъёмпереворотом.Упражнениявтанце

«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.

Лыжнаяподготовка

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

Плавательнаяподготовка

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

Подвижныеиспортивныеигры

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-ориентированнаяфизическаякультура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общегообразованияуобучающегосябудутсформированыпознавательные

универсальныеучебныедействия,коммуникативныеуниверсальныеучебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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;
* выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводить возможные причины её нарушений.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

* воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупражненийиих исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур наукрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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.

Кконцуобученияво2классеуобучающегосябудутсформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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 физическихкачестввтечениеучебногогода,определятьихприросты по учебным четвертям (триместрам).

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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;
* объединятьфизическиеупражненияпоихцелевомупредназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

# Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессеучебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

# Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

* 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 физическойкультурой,проявлятьстремлениекразвитиюфизических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ 1 КЛАСС

Кконцуобученияв**1классе**обучающийсядостигнетследующих

предметныхрезультатовпоотдельнымтемампрограммыпофизическойкультуре:

* приводитьпримерыосновныхдневныхделиихраспределениевиндивиду альном режиме дня;
* соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;
* 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 (безпалок);
* игратьвподвижныеигрысобщеразвивающейнаправленностью.

# 2КЛАСС

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

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

# 3КЛАСС

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнятьтехническиедействияспортивныхигр:баскетбол(ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизуинижняяпередачавпарах),футбол(ведениефутбольногомяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# 4КЛАСС

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

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

спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

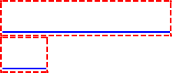
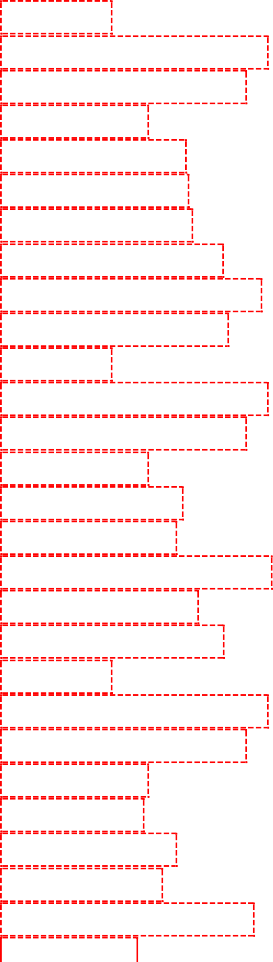
* + выполнять упражнения на развитие

физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Виды деятельности | | | | | | | **Виды, формы контро ля** | | | **Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы** |
| всего | конт. работы | практ. работы |
| 1.1 | Физическая культура: Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | 0 | 1 |  | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Понимать разницу в | | | | |  |  | Практи | ; |
| задачах физической | | | | | ческая |
| культуры и спорта; | | | | | работа |
| Формулировать общие | | | | |  |  |  |
| принципы выполнения | | | | |  | | |
| гимнастических | | |  | |  |
| упражнений; | |  | | |
| Определять и кратко | | | | |  |
| характеризовать понятие | | | | |
| «Здоровый образ | | | | |
| жизни»; Понимать и | | | | |
| формулировать задачи | | | | |
|  | | | | | | |
| 1.2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг.  Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями.  Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 1 |  | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Понимать и раскрывать | | | | |  |  | Практи | ; |
| основные безопасные | | | | | ческая |
| принципы поведения на | | | | | работа |
| уроках физической | | | | |  |  |  |
| культуры; |  | | | |  |  | | |
| Определять состав | | | | |  |
| одежды для занятий | | | | |
| физическими | |  | | |  |
| упражнениями, | | |  | | |
| основной | | | перечень | |  |
| необходимог | | о | | |  |
| спортивного | |
| оборудования и | | | | |  |
| инвентаря для занятий | | | | |
| основной гимнастикой; | | | | |
|  | | | | | | |
| 1.3 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.  Строевые команды, виды построения, расчёта. | 1 | 0 | 01 |  | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Знать правила личной | | | | |  |  | Практи | ; |
| гигиены и правила | | | | | ческая |
| закаливания; | |  | | |  | работа |
| Знать строевые команды | | | | |  |  |  |  |
| и определения при | | | | |  | | |
| организации строя; | | | | |
|  | | | | | | |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими  упражнениями | 6 | 0 | 6 |  | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Уметь измерять | | | | |  |  | Практи | ; |
| соотношение массы и | | | | | ческая |
| длины тела; Вести | | | | | работа |
| дневник измерений; | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |  | | |

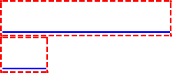
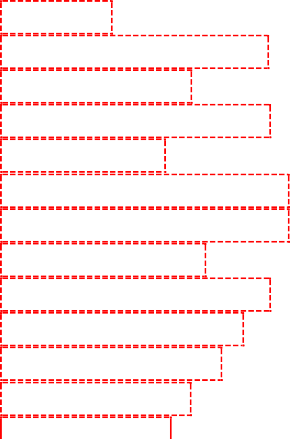
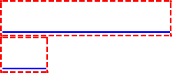
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 6 | 0 | 6 |  | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Общаться и | | | | | |  |  | Практи | ; |
| взаимодействовать в | | | | | | ческая |
| игровой деятельности; | | | | | | работа |
| Проводить |  | | | | |  |  |  |  |
| общеразвиваю | | | щие | |  | |  | | |
| (музыкально- | | |  | | |  |
| сценические), ролевые | | | | | |  |
| подвижные игры и | | | | | |
| спортивные эстафеты с | | | | | |
| элементами | |  | | | |  |
| соревнователь | | | ной | |  | |
| деятельности; | | |  | | |  |
| Составлять игровые | | | | | |  |
| задания; Общаться и | | | | | |
|  | взаимодействовать в | | | | | |  |
|  | | | | | | | |
| 2.3 | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 6 | 0 | 6 |  | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Различать и | | | | | |  |  | Практи | ; |
| самостоятельно | | | |  | |  | ческая |
| организовывать | | | |  | | | работа |
| построения по с | | | | троевым | |  |  |  |  |
| командам: |  | | | | |  |  | | |
| «Становись!», | | |  | | | |
| «Равняйсь!», | | | «Смирно!», | | |  |
| «Вольно!», |  | | | | |  |
| «Отставить!», | | |  | | | |
| «Разойдись», «По- | | | | | |  |
| порядку рассчитайсь!», | | | | | |
| «На первый—второй | | | | | |
| рассчитайсь!», «На | | | | | |
| первый—третий | | | |  | |  |
|  |  | | |  | | | |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно- двигательного аппарата;  — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.  Контроль величины нагрузки и дыхания | 20 | 0 | 20 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению  упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению  упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Практи | ; |
| ческая |
| работа |
|  | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | во время выполнения | | | | | |  | | |
| гимнастических | | |  | | |  | | |
| упражнений; |  | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 16 | 0 | 16 |  | | | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Музыкально- | |  | | | | | | |  | Практи | ; |
| сценические игры | | | |  |  | | | | ческая |
| Игровые задания. | | | |  | | | |  | работа |
| Спортивные эстафеты | | | | | |  |  |  |  |  |
| мячом, со скакалкой; | | | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | |
| 3.3 | Организующие команды и приемы | 4 | 0 | 4 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд:  «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!»,«Отставить!»,  «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!»,  «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий  рассчитайсь!»; | | | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Практи | ; |
| ческая |
| работа |
|  | | |
| Итого по разделу | | 40 |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Освоение физических упражнений | 7 | 0 | 7 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических  упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических  упражнений —  «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих  упражнений — продольных и поперечных шпагатов  («ящерка»), | | | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.ed](http://www.school.edu.ru/) [u.ru](http://www.school.edu.ru/)  <https://uchi.ru/> |
|  | Практи | ; |
| ческая |
| работа |
|  | | |

.

с





|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через  игры и игровые задания; |  |  |
| Итого по разделу | | 7 |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 |  | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

всего конт. практ.

работы рабоы

Дата изучения

Виды деятельности

Виды, формы контроля

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 История 0 1

кая работа

Практичес

1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| обсуждают рассказ | | | |
| учителя о появлении | | | |
| подвижных игр, | | | |
| устанавливают связь | | | |
| подвижных игр с | | | |
| подготовкой к | | | |
| трудовой и военной | | | |
| деятельности, приводят | | | |
| примеры из числа | | | |
| освоенных игр; | | | |
| обсуждают рассказ | | | |
| учителя о появлении | | | |
| первых соревнований, | | | |
| связывают их | | | |
| появление с | | | |
| появлением правил и | | | |
| судей, |  | | |
| контролирующих их | | | |
| выполнение; приводят | | | |
| примеры современных | | | |
| спортивных | |  | |
| соревнований | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu](http://www.school.edu/).ru | | |
| https://uchi.ru/ | |  |

подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр

Итого по разделу 1 0 1

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Дневник 1 0 1

|  |  |
| --- | --- |
| знакомятся с образцом | |
| таблицы оформления | |
| результатов измерения | |
| показателей |  |
| физического развития и | |
| физических качеств, | |
| обсуждают и уточняют | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Практичес | | |
| кая |  | |
| работа; | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu](http://www.school.edu/).ru | | |
| https://uchi.ru/ | |  |

наблюдений по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |  | | | | |
|  | оформления; | |  | | | | | |
| составляют т | | | | | аблиц |  |  |
| индивидуальны | | | |  |  | |
| показателей измерени | | | | | |  |
| физического развития | | | | | |  |
| физических качеств по | | | | | |  |
| учебным |  | | | | | |
| четвертям/триместрам | | | | | |  | |
| (по образцу); | | | | | |  |  |
| проводят сравнени | | | | | |  |
| показателейфизическог | | | | | |  |
| о развития | | | | | |  |
| физических качеств | | | | | |  |
| устанавливают | | |  |  | | |
| различия между ним | | | | | |  |
| по каждой учебной | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | | |  |  | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и  последовательность его приёмов взакаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательноеобтир ание шеи, груди и  живота (сверху вниз); 3  — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни  к бёдрам); 5 — растирание тела сухим | | | | | | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |

у

х

я и

;

е

и и

и

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | | |  |  | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на  уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;  и акробатики, знакомятся с  возможными травмами в случае  их невыполнения; выступают с небольшимисообщения ми о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в | | | | | | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
| 4.2 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 |  |  | | | | | | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | обучаются расчёту по | | | | | |  | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| номерам, стоя в одной | | | | | |  |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| шеренге; разучиваю | | | | | т |  | https://uchi.ru/ | |  |  |
| перестроение на месте | | | | | | |  |  |  | |  | |
| из одной шеренги в две | | | | | | |  | | | | |
| по команде «Класс, | | | | | в |  |  |
| две шеренги стройся!» | | | | | | |  |
| (по фазам движения и в | | | | | | |
| полной координации); | | | | | | |
| разучиваютперестроен | | | | | | |
| ие из двух шеренг в | | | | |  | |  |
| одну по команде | | |  | | | |
| «Класс, в одну шере | | | | | нгу | |  |
| стройся!» (по фазам | | | | |  | |  |
| движения и в полной | | | | |  |  | |
| координации); | |  | | | |
| обучаются поворот | | | | ам | |  | |
| направо и налево в | | | |  | |  | |
| колонне по одному, | | | | |  | | |
| стоя на месте в одну | | | | |
| шеренгу по команде | | | | |
| «Класс, направо!», | | | |  |  | | |
| «Класс, налево!» (п | | | | о |  | | |
| фазам движения | | |  | | | |  |
| иполной координации | | | | | | ); |  |
| обучаются поворотам | | | | | |  |  |
| по команде «Класс, | | | | |  |  | |
| направо!», «Класс, | | | |  | | |  |
| налево!» при движени | | | | | | и |  |
| в колонне по одному; | | | | | |  |  |
| обучаются |  | | | | |  | |
| передвижению в | | |  | | | | |
| колонне по одно | | | му с | |  | | |
| равномерной и | |  | | |  | | |
| изменяющейся | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»,  «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; |  | | | | |  | | | | |
| 4.3 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с |  | | | | |  | | | | |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
|  |  |  |  | разминкой как | кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
|  |  |  |  | обязательным | работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  |  |  |  | комплексом |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  | упражнений перед |
|  |  |  |  | занятиями физической |
|  |  |  |  | культурой; наблюдают |
|  |  |  |  | за выполнением |
|  |  |  |  | образца разминки, |
|  |  |  |  | уточняют |
|  |  |  |  | последовательность |
|  |  |  |  | упражнений и их |
|  |  |  |  | дозировку; записывают |
|  |  |  |  | и разучивают |
|  |  |  |  | упражнения разминки и |
|  |  |  |  | выполняют их в |
|  |  |  |  | целостной комбинации |
|  |  |  |  | (упражнения для шеи; |
|  |  |  |  | плеч; рук; туловища; |
|  |  |  |  | ног, голеностопного |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.4 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и  перед собой; |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучивают прыжки на |
|  |  |  |  |  | двух ногах через |
|  |  |  |  |  | скакалку, лежащую на |
|  |  |  |  |  | полу, с поворотом |
|  |  |  |  |  | кругом; разучивают |
|  |  |  |  |  | прыжки через скакалку |
|  |  |  |  |  | на двух ногах на месте |
|  |  |  |  |  | (в полной |
| 4.5 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | разучивают | Практичес | | | | |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
|  |  |  |  | подбрасывание и | каяработа; | | | | | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
|  |  |  |  | ловлю мяча одной |  | | | | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  |  |  |  | рукой и двумя руками;; |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  | обучаются |  | | | | |
|  |  |  |  | перебрасыванию мяча с |  | | | | |
|  |  |  |  | одной руки на другую, |  | | | | |
|  |  |  |  | на месте и поворотом |  | | | | |
|  |  |  |  | кругом;; |  | | | | |
|  |  |  |  | разучивают повороты и |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;  составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.6 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка*". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 3 | 0 | 3 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий  лыжной подготовкой; | Практичес каяработа; | | | | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  | изучают правила |  | | | | |
|  |  |  |  |  | поведения при |  | | | | |
|  |  |  |  |  | передвижении по |  | | | | |
|  |  |  |  |  | лыжной трассе и |  | | | | |
|  |  |  |  |  | выполняют их во время |  | | | | |
|  |  |  |  |  | лыжных занятий; |  | | | | |
|  |  |  |  |  | анализируютвозможны |  | | | | |
|  |  |  |  |  | е негативные ситуации, |  | | | | |
|  |  |  |  |  | связанные |  | | | | |
|  |  |  |  |  | с невыполнением |  | | | | |
|  |  |  |  |  | правил поведения, |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.7 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка*". Передвижение на лыжах  двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным  попеременным ходом, |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | сравнивают их с |
|  |  |  |  |  | элементами |
|  |  |  |  |  | скользящего и |
|  |  |  |  |  | ступающего |
|  |  |  |  |  | шага;разучивают |
|  |  |  |  |  | имитационные |
|  |  |  |  |  | упражнения в |
|  |  |  |  |  | передвижении |
|  |  |  |  |  | двухшажным |
|  |  |  |  |  | попеременным ходом |
|  |  |  |  |  | (скользящиепередвиже |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью | | | | | | | | | | |  |  | | | | |
| 4.8 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 |  |  | | | | | | | | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | наблюдают образец | | | | | | |  | | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| спуска учителя с | | | | |  | | | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| небольшого полог | | | | | | ого | | |  | https://uchi.ru/ | |  |  |
| склона в основно | | | | |  |  | | |  |  |  | |  | |
| стойке, анализиру | | | | | | ют | |  | |  | | | | |
| его, выделяют | | |  | | | | |  | |
| технические | |  | | | | | | | |
| особенности (спус | | | | | | к бе | | | з |
| лыжных палок и | | | | | с | | | | |
| палками);; |  | | | | | |  | | |
| разучивают спуск | | | | | | с |  | | |
| пологого склона | | | | |  |  |  | | |
| наблюдают за его | | | | |  |  | | | |
| выполнением другими | | | | | | | | |  |
| учащимися, выявляют | | | | | | | | |
| возможные ошибки;; | | | | | | | |  |  |
| наблюдают образец | | | | | | |  |  | |
| техники подъёма | | | | |  | |  | | |
| лесенкой учителе | | | | | м, | |  | | |
| анализируют | | |  | | | | |  | |
| ивыделяют тру | | | | дные | | |  |
| элементы в ег | | | о | | | | |
| выполнении;; | | |  |  | | | | | |
| обучаются |  | | |
| имитационны | | |  |
| упражнениям п | | | | одъёма | | | | |  |
| лесенкой |  | | | | | | | |  |
| (передвижени | | |  |  | | | | | |
| приставным шагом | | | | | | | без | |  |
| лыж и на лыжах, по | | | | | | |  | |  |
| ровной поверхности, | | | | | | | | с |  |
| лыжными палками и | | | | | | | |  |  |
| без палок);; | |  | | | | | |  | |
| обучаются |  | | | | | | | |  |
| передвижению | | | пристав | | | | | |  |
| ным шагом по | | |  | | | | | |  |
| пологому склону | | | | | без | | |  | |
| лыж с лыжными | | | | |  | | |  | |
| палками;; |  | | | | | | | |  |
| разучивают подъ | | | | | ём на | | | |  |
| лыжах лесенкой | | | | |  | | | |  |
|  |  | | | | | | | | |  |

й

и

м

я

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9 | *Модуль "Лыжная подготовка*".  Торможение  лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие  упражнения);; разучиваютторможение падением на бок при передвижении на  лыжной трассе;; разучивают  торможение падением | | | | | Практичес каяработа; | | | | |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прави ла поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 |  |  | | | | | Практичес каяработа; | | | | |  | | | | |
|  | изучают правила | |  | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| поведения на заня | | тиях |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| лёгкой атлетикой, | |  |  | https://uchi.ru/ | |  |  |
| анализируют |  | | |  |  | |  | |
| возможные негативны | | | е |  | | | | |
| ситуации, связанные | | |  |
| с невыполнением | |  |
| правил поведения, | |  | |
|  |  | | | |
|  | | | | |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Броск и мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 |  | разучивают  упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени  (сверху, снизу, сбоку); | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |

приводят примеры;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Сложно координированные прыжковые  упражнения | 3 | 0 | 3 | разучивают сложно координированные прыжковые  упражнения: толчком двумя ногами по  разметке; толчком |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | двумя ногами с |
|  |  |  |  |  | поворотом в стороны; |
|  |  |  |  |  | толчком двумя ногами |
|  |  |  |  |  | с одновременным и |
|  |  |  |  |  | последовательным |
|  |  |  |  |  | разведением ног и рук |
|  |  |  |  |  | в стороны, сгибанием |
|  |  |  |  |  | ног в коленях; толчком |
|  |  |  |  |  | двумя ногами с места и |
|  |  |  |  |  | касанием рукой |
|  |  |  |  |  | подвешенных |
|  |  |  |  |  | предметов; толчком |
|  |  |  |  |  | двумя ногами вперёд- |
|  |  |  |  |  | вверх с небольшого |
|  |  |  |  |  | возвышения и мягким |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | 2 | 0 | 2 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их  трудные элементы;; | Практичес каяработа; | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучивают |  | | | | |
|  |  |  |  |  | передвижение |  | | | | |
|  |  |  |  |  | равномерной ходьбой, |  | | | | |
|  |  |  |  |  | руки на поясе;; |  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучиваютпередвижен |  | | | | |
|  |  |  |  |  | ие равномерной |  | | | | |
|  |  |  |  |  | ходьбой с наклонами |  | | | | |
|  |  |  |  |  | туловища вперёд и |  | | | | |
|  |  |  |  |  | стороны, разведением и |  | | | | |
|  |  |  |  |  | сведением рук;; |  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучивают |  | | | | |
|  |  |  |  |  | передвижение |  | | | | |
|  |  |  |  |  | равномерной ходьбой |  | | | | |
|  |  |  |  |  | сперешагиванием через |  | | | | |
|  |  |  |  |  | лежащие на скамейке |  | | | | |
|  |  |  |  |  | предметы (кубики, |  | | | | |
|  |  |  |  |  | набивные мячи и т. п.);; |  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучивают |  | | | | |
|  |  |  |  |  | передвижение |  | | | | |
|  |  |  |  |  | равномерной ходьбой с |  | | | | |
|  |  |  |  |  | набивным мячом в |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | правым и левым боком;; разучивают  передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.14 | *Модуль*  *«Плавание".* | 10 | 0 | 10 | изучают правила  поведения на уроках |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
|  |  |  |  |  | плавания, приводят |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  |  |  |  |  | примеры их |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | применения в |
|  |  |  |  |  | плавательном бассейне; |
|  |  |  |  |  | выполняют упражнения |
|  |  |  |  |  | ознакомительного |
|  |  |  |  |  | плавания; и |
|  |  |  |  |  | координации; |
|  |  |  |  |  | осуществляют |
|  |  |  |  |  | самоконтроль за |
|  |  |  |  |  | физической нагрузкой |
|  |  |  |  |  | во время этих занятий. |
|  |  |  |  |  | Описывают технику |
|  |  |  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  |  | плавательных |
|  |  |  |  |  | упражнений, осваивают |
|  |  |  |  |  | её самостоятельно, |
|  |  |  |  |  | выявляют и устраняют |
|  |  |  |  |  | характерные ошибки в |
|  |  |  |  |  | процессе ее освоения. |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.15 | *Модуль*  *"Подвижные игры".* Подвижные игры | 8 | 0 | 8 | наблюдают и анализируют образцы технических действий  игры баскетбол, |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | выделяют трудные |
|  |  |  |  |  | элементы и уточняют |
|  |  |  |  |  | способы их |
|  |  |  |  |  | выполнения;; |
|  |  |  |  |  | разучиваюттехнические |
|  |  |  |  |  | действия игры |
|  |  |  |  |  | баскетбол (работа |
|  |  |  |  |  | в парах и группах);; |
|  |  |  |  |  | разучивают правила |
|  |  |  |  |  | подвижных игр с |
|  |  |  |  |  | элементами баскетбола |
|  |  |  |  |  | и знакомятся с |
|  |  |  |  |  | особенностями выбора |
|  |  |  |  |  | и подготовки мест |
|  |  |  |  |  | ихпроведения;; |
|  |  |  |  |  | организуют и |
|  |  |  |  |  | самостоятельно |
|  |  |  |  |  | участвуют в |
|  |  |  |  |  | совместном |
|  |  |  |  |  | проведении разученных |
|  |  |  |  |  | подвижных игр с |
|  |  |  |  |  | техническими |
|  |  |  |  |  | действиями игры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры футбол (работа в парах и |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.16 | *Модуль*  *"Подвижные игры".* Подвижные игры | 7 | 0 | 7 | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола  и знакомятся с |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | особенностями выбора |
|  |  |  |  |  | и подготовки мест их |
|  |  |  |  |  | проведения;; |
|  |  |  |  |  | организуют и |
|  |  |  |  |  | самостоятельно |
|  |  |  |  |  | участвуют в |
|  |  |  |  |  | совместном |
|  |  |  |  |  | проведении разученных |
|  |  |  |  |  | подвижных игр с |
|  |  |  |  |  | техническимидействия |
|  |  |  |  |  | ми игры футбол;; |
|  |  |  |  |  | наблюдают и |
|  |  |  |  |  | анализируют |
|  |  |  |  |  | содержание подвижных |
|  |  |  |  |  | игр на развитие |
|  |  |  |  |  | равновесия, выделяют |
|  |  |  |  |  | трудные элементы и |
|  |  |  |  |  | уточняют способы их |
|  |  |  |  |  | выполнения;; |
|  |  |  |  |  | разучивают правила |
|  |  |  |  |  | подвижных игр и |
|  |  |  |  |  | знакомятся с выбором |
|  |  |  |  |  | и подготовкой мест их |
|  |  |  |  |  | проведения;; |
|  |  |  |  |  | разучивают подвижные |
|  |  |  |  |  | игры на развитие |
|  |  |  |  |  | равновесия и |
|  |  |  |  |  | участвуют в |
|  |  |  |  |  | совместной |
| Итого по разделу | | 55 | 0 | 55 |  |  |  | | | | |  | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 5.1 | Подготовка к  выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 0 | 9 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и  совместно обсуждают |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | его нормативные |
|  |  |  |  |  | требования, наблюдают |
|  |  |  |  |  | выполнение учителем |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; |  |  |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы иправильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают  упражнения физической подготовки для самостоятельных |  |  |
| Итого по разделу | | 10 | 0 | 10 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Практичес | | |
| кая |  | |
| работа; | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu](http://www.school.edu/).ru | | |
| https://uchi.ru/ | |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu](http://www.school.edu/).ru | | |
| https://uchi.ru/ | |  |

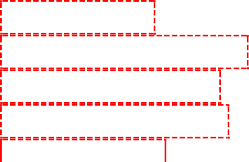
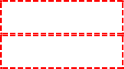
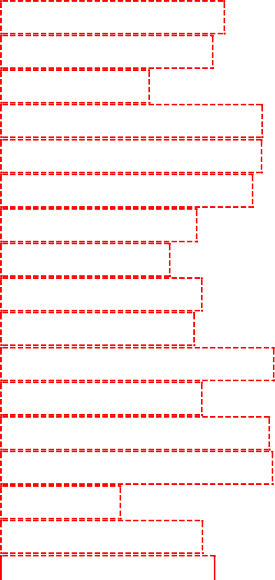
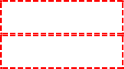
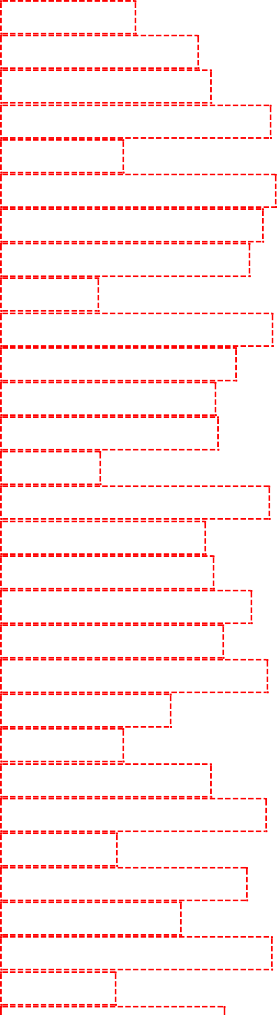
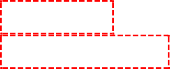
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт. работы | практ. рабоы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | История  подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их  появление с  появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных  соревнований | Практичес кая работа |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | судьи в их проведении | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | знакомятся с образцом | | | | | |  |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| таблицы оформления | | | | | | кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| результатов измерения | | | | | | работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
| показателей | |  | | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| физического развития и | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |
| физических качеств, | | | | | |
| обсуждают и уточняют | | | | | |
| правила её | | | | | |
| оформления | | ; |  | | |  |
| составляют т | | | | аблицу | |  |
| индивидуальных | | | |  | |  |
| показателей измерения | | | | | |  |
| физического развития и | | | | | |
| физических качеств по | | | | | |
| учебным |  | | | | |  |
| четвертям/триместрам | | | | |  | |
| (по образцу);; | | | | | |  |
| проводят сравнение | | | | | |
| показателейфизическог | | | | | |
| о развития | | | | | и |
| физических качеств | | | | | и |
| устанавливают | | |  | | |  |
| различия между ними | | | | | |  |
|  |  | | | | | |  |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 3.1 | Закаливание  организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | знакомятся с влиянием закаливания при  помощи обтирания на | | | | | | | | Практичес каяработа; | | | | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
| укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей  процедуры;; | | | | | | |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  | рассматривают и | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | обсуждают | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | иллюстративный | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | материал, уточняют | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | правила закаливания и | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | последовательность его | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | приёмов | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | взакаливающей | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | процедуре;; | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | разучивают приёмы | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | закаливания при | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | помощи обтирания | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | (имитация): 1 — | | | | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | пальцев к плечу); 2 — последовательноеобтир ание шеи, груди и  живота (сверху вниз); 3  — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни  к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого  покраснения кожи); |  |  | | | | |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |  |  | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на  уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;  и акробатики, знакомятся с  возможными травмами в случае  их невыполнения; выступают с небольшимисообщения ми о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
| 4.2 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучиваютперестроен ие из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде  «Класс, направо!», | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | фазам движения иполной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»,  «Чаше шаг!», «Реже | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 4.3 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с разминкой как обязательным | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
| комплексом упражнений перед  занятиями физичес культурой; наблюд за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записыв и разучивают упражнения размин выполняют их в целостной комбина (упражнения для ш плеч; рук; туловищ ног, голеностопног | | | | кой ают  ают ки и  ции еи;  а; о | | |  | | | | |  | | | | |
| 4.4 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | разучивают вращение | | | |  | |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| скакалки, сложенной | | | | кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| вдвое, поочерёдно | | |  |  | | работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
| правой и левой рук | | | ой |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| соответственно с | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| правого и левого | | бока и | | |  |
| перед собой; |  | | | | |
| разучивают прыжк | | и на | | |  |
| двух ногах через | |  | | |  |
| скакалку, лежащую | | | на | |  |
| полу, с поворотом | | |  | |  |
| кругом; разучивают | | |  | | |
| прыжки через скакалку | | | | |  |
|  |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (в полной координации); |  | | | | |  | | | | |
| 4.5 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | разучивают | Практичес | | | | |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
|  |  |  |  | подбрасывание и | каяработа; | | | | | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
|  |  |  |  | ловлю мяча одной |  | | | | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  |  |  |  | рукой и двумя руками;; |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  | обучаются |  | | | | |
|  |  |  |  | перебрасыванию мяча с |  | | | | |
|  |  |  |  | одной руки на другую, |  | | | | |
|  |  |  |  | на месте и поворотом |  | | | | |
|  |  |  |  | кругом;; |  | | | | |
|  |  |  |  | разучивают повороты и |  | | | | |
|  |  |  |  | наклоны в сторону с |  | | | | |
|  |  |  |  | подбрасыванием и |  | | | | |
|  |  |  |  | ловлей мяча двумя |  | | | | |
|  |  |  |  | руками;; |  | | | | |
|  |  |  |  | обучаются приседанию |  | | | | |
|  |  |  |  | с одновременным |  | | | | |
|  |  |  |  | ударом мяча о пол |  | | | | |
|  |  |  |  | одной рукой и ловлей |  | | | | |
|  |  |  |  | после отскока мяча |  | | | | |
|  |  |  |  | двумя руками во время |  | | | | |
|  |  |  |  | выпрямления;; |  | | | | |
|  |  |  |  | обучаются |  | | | | |
|  |  |  |  | подниманию мяча |  | | | | |
|  |  |  |  | прямыми ногами, лёжа |  | | | | |
|  |  |  |  | на спине;; |  | | | | |
|  |  |  |  | составляют комплекс |  | | | | |
|  |  |  |  | из 6—7 хорошо |  | | | | |
|  |  |  |  | освоенных упражнений |  | | | | |
|  |  |  |  | с мячом и |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.6 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 3 | 0 | 3 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий  лыжной подготовкой; | Практичес каяработа; | | | | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  | изучают правила |  | | | | |
|  |  |  |  |  | поведения при |  | | | | |
|  |  |  |  |  | передвижении по |  | | | | |
|  |  |  |  |  | лыжной трассе и |  | | | | |
|  |  |  |  |  | выполняют их во время |  | | | | |
|  |  |  |  |  | лыжных занятий; |  | | | | |
|  |  |  |  |  | анализируютвозможны |  | | | | |
|  |  |  |  |  | е негативные ситуации, |  | | | | |
|  |  |  |  |  | связанные |  | | | | |
|  |  |  |  |  | с невыполнением |  | | | | |
|  |  |  |  |  | правил поведения, |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.7 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* Передвижение на лыжах  двухшажным | 3 | 0 | 3 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы  передвижения |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | попеременным ходом |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | |  |  | | | | |
|  | двухшажным | | |  | | | | | | |
| попеременным хо | | | | | дом, | | |  | |
| сравнивают их с | | | | |  | | |  | |
| элементами | | |  | |  | | | | |
| скользящего | | | и |  | | | | | |
| ступающего | | |  | |  | | | | |
| шага;разучива | | | | ют |  | | | | |
| имитационные | | | |  |  | | | | |
| упражнения | | | в |  | | | | | |
| передвижении | | | |
| двухшажным | | |  | | | |  | | |
| попеременным ходом | | | | | | |  |  | |
| (скользящиепередвиже | | | | | | | |  |  |
| ния без лыжных палок); | | | | | | | | |
| разучивают | | |  | | | | | |
| передвижени | | | е |  | | | | | |
| двухшажным | | |  | | | |  | | |
| попеременным ходом | | | | | | |  |  | |
| (по фазам движения и | | | | | | | | в |  |
| полной координации); | | | | | | | |  |
| выполняют | | |  | | | | |  | |
| передвижени | | | е |  | | | | | |
| двухшажным | | |  | | | | | |  |
| попеременны | | | м ходом | | | | | с |
| равномерной | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| 4.8 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 |  |  | | | | | | | | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | наблюдают образец | | | | | |  | | | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| спуска учителя с | | | | |  | |  | | | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| небольшого пологог | | | | | | о | https://uchi.ru/ | |  |  |
| склона в основной | | | | | |  |  |  | |  | |
| стойке, анализирую | | | | | | т |  | | | | |
| его, выделяют | | | |  | | |
| технические | | |  | | | | | |  |
| особенности (спуск | | | | | | без | |  |
| лыжных палок и | | | | | с | | | |
| палками);; | |  | | | |  | | | |
| разучивают спуск с | | | | | |  | | | |
| пологого склона | | | | | и |  | | | |
| наблюдают за его | | | | |  | | |  | |
| выполнением другими | | | | | | | |  | |
| учащимися, выявляют | | | | | | | |
| возможные ошибки; | | | | | | ; | |  | |
| наблюдают образец | | | | | |  |  | | |
| техники подъёма | | | | |  |  | | | |
| лесенкой учителе | | | | | м, |  | | | |
| анализируют | | |  | | |  | | | |
| ивыделяют тру | | | | дные | |  | | | |
| элементы в его | | | |  | |  | | | |
| выполнении; | | | ; |  | | | | | |
| обучаются | |  | |
| имитационным | | | |  | | | | | |
| упражнениям п | | | | одъёма | | | |  | |
| лесенкой |  | | | | | | |  | |
| (передвижения | | | |  | | | | | |
|  | приставным шагом без | | | | | | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | лыжными палками и без палок);; обучаются  передвижениюпристав ным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;  разучивают подъём на лыжах лесенкой нанебольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной | | | |  |  | | | | |
| 4.9 | *Модуль "Лыжная подготовка".*  Торможение  лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие  упражнения);; разучиваютторможение падением на бок при передвижении на  лыжной трассе;; разучивают  торможение падением | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прави ла поведения на | 2 | 0 | 2 |  |  | | | | Практичес каяработа; |  | | | | |
|  | изучают правила |  | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| поведения на заня | тиях |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| лёгкой атлетикой, |  |  | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | занятиях лёгкой атлетикой |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | анализируют | |  | | | | | | |
| возможные негативн | | | | | | | ы | е |
| ситуации, связанные | | | | | | |  |  |
| с невыполнением | | | | |  | |  | |
| правил поведения, | | | | | |  | | |
|  | приводят примеры | | | | | | ; |  | |
|  |  | | | | | | |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 |  | 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). | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированн- ые прыжковые упражнения | 3 | 0 | 3 |  | разучивают сложно координированные прыжковые  упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд- вверх с небольшого  возвышения и мягким | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 |  |  | | | | | | | | | | Практичес каяработа; | | | | |  | | | | |
|  | наблюдают образцы | | | | | | |  | |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| техники передвижен | | | | | | | ия |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| ходьбой по |  | | | | | | |  | https://uchi.ru/ | |  |  |
| гимнастической | | | |  | | | | |  |  | |  | |
| скамейке, анали | | | | зируют | | | |  |  | | | | |
| и обсуждают их | | | |  | | | |  |
| трудные элемен | | | | ты;; | | |  | |
| разучивают |  | | | | | |  | |
| передвижение | | |  | | | | | |
| равномерной хо | | | | дьбой, | | | |  |
| руки на поясе;; | | | |  | | | | |
| разучиваютпере | | | | движе | | | | н |
| ие равномерной | | | |  | | | | |
| ходьбой с наклона | | | | | | ми |  |  |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой сперешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;  разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и  приседе с опорой на |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.14 | *Модуль"Плавание"*  *.* | 10 | 0 | 10 | изучают правила  поведения на уроках |
|  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
|  |  |  |  |  | плавания, приводят |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  |  |  |  |  | примеры их |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | применения в |
|  |  |  |  |  | плавательном бассейне; |
|  |  |  |  |  | выполняют упражнения |
|  |  |  |  |  | ознакомительного |
|  |  |  |  |  | плавания; и |
|  |  |  |  |  | координации; |
|  |  |  |  |  | осуществляют |
|  |  |  |  |  | самоконтроль за |
|  |  |  |  |  | физической нагрузкой |
|  |  |  |  |  | во время этих занятий. |
|  |  |  |  |  | Описывают технику |
|  |  |  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  |  | плавательных |
|  |  |  |  |  | упражнений, осваивают |
|  |  |  |  |  | её самостоятельно, |
|  |  |  |  |  | выявляют и устраняют |
|  |  |  |  |  | характерные ошибки в |
|  |  |  |  |  | процессе ее освоения. |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.15 | *Модуль*  *"Подвижные игры".*  Подвижные игры | 8 | 0 | 8 | наблюдают и анализируют образцы технических действий  игры баскетбол, |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | выделяют трудные |
|  |  |  |  |  | элементы и уточняют |
|  |  |  |  |  | способы их |
|  |  |  |  |  | выполнения;; |
|  |  |  |  |  | разучиваюттехнические |
|  |  |  |  |  | действия игры |
|  |  |  |  |  | баскетбол (работа |
|  |  |  |  |  | в парах и группах);; |
|  |  |  |  |  | разучивают правила |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест ихпроведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;  наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучиваюттехнические действия игры футбол |  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | | |
| 4.16 | *Модуль*  *"Подвижные игры".*  Подвижные игры | 7 | 0 | 7 | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола  и знакомятся с |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | особенностями выбора |
|  |  |  |  |  | и подготовки мест их |
|  |  |  |  |  | проведения;; |
|  |  |  |  |  | организуют и |
|  |  |  |  |  | самостоятельно |
|  |  |  |  |  | участвуют в |
|  |  |  |  |  | совместном |
|  |  |  |  |  | проведении разученных |
|  |  |  |  |  | подвижных игр с |
|  |  |  |  |  | техническимидействия |
|  |  |  |  |  | ми игры футбол;; |
|  |  |  |  |  | наблюдают и |
|  |  |  |  |  | анализируют |
|  |  |  |  |  | содержание подвижных |
|  |  |  |  |  | игр на развитие |
|  |  |  |  |  | равновесия, выделяют |
|  |  |  |  |  | трудные элементы и |
|  |  |  |  |  | уточняют способы их |
|  |  |  |  |  | выполнения;; |
|  |  |  |  |  | разучивают правила |
|  |  |  |  |  | подвижных игр и |
|  |  |  |  |  | знакомятся с выбором |
|  |  |  |  |  | и подготовкой мест их |
|  |  |  |  |  | проведения;; |
|  |  |  |  |  | разучивают подвижные |
|  |  |  |  |  | игры на развитие |
|  |  |  |  |  | равновесия и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | ихорганизации и проведении; | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| Итого по разделу | | 55 | 0 | 55 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 5.1. | Подготовка к  выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9 | 0 | 9 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и  совместно обсуждают | | | | | | | |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
|  | | | | |  | | | | |
|  |  |  |  |  | его нормативные | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | требования, наблюдают | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | выполнение учителем | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | тестовых упражнений | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | комплекса, уточняют | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | правила их | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | выполнения;; | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | физической подготовки | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | для самостоятельных | | | | | | | |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | совершенствуют | | | | |  | |  | Практичес | | |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | | |
| технику тестовых | | | | | кая |  | |  | [www.school.ed](http://www.school.edu/) | | [u](http://www.school.edu/).ru |  |
| упражнений, | | |  | |  | | работа; | |  | | https://uchi.ru/ | |  |  |
| контролирую | | | т её | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| элементы |  | | | |  | |  | | | | |  | | | | |
| иправильность | | | |  | | |
| выполнения другими | | | | | |  |
| учащимися (работа в | | | | | |
| парах и группах); | | | | | ; |  |
| разучивают | |  | | |  |
|  | упражнения | |  | | | | |
| Итого по разделу | | 10 | 0 | 10 |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

«Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

«Просвещение»;

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

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

«Русское слово-учебник»;

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

«Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) | | |
| [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Комплектнавесногооборудования

Скамьяатлетическаянаклонная Коврик гимнастический

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалкагимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврикимассажные

Сеткадляпереноса малыхмячей Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячибаскетбольные длямини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилеткиигровые сномерами Стойкиволейбольныеуниверсальные Сеткаволейбольная

Мячи волейбольные Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки для лыж

Лыжи Лыжные палки

Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)