МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 56 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 56 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET=ул. им. Кирова д.128 Б, L=Волгоград, T=Ислолняющий обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 56 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023404291470, СНИЛС=15831862283, OID.1.2.643.100.4=3447013911, ИНН=344745610972, E=school56@volgadmin.ru, G=Ольга Павловна, SN=Орлова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 56 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.01 12:06:41+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №56 Кировского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	И.о.директора МОУ СШ №56
Руководитель МО	_____ К.А.Соколова	_____ О.П.Орлова
_____ О.В.Костикова	Протокол №1 от «01» сентября 2023 г.	Приказ №110 от «01» сентября 2023 г.
Протокол №1 от “30” августа 2023 г.		

Адаптированная рабочая программа

Вариант программы: вариант 8.1- 4 года

Название учебного
предмета, дисциплины (модуля): физическая культура

Составитель: Васина Е.М., учитель начальных классов

Класс: 1 В

Учебный год: 2023-2024

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

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

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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.

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.
По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические 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		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3						

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	19	0	19		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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	15	0	15		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		38						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

						(«ящерка»), группировка; 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		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды, формы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Развивающее занятие(беседа) "Как влияют физические упражнения на здоровье человека"	1		1		Практическая работа
2.	Развивающее занятие(игра) "Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну".	1		1		Практическая работа
3.	Развивающее занятие(игра) "Бег коротким, средним и длинным шагом". Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость.	1		1		Практическая работа
4.	Развивающее занятие(соревнование) "Бег с максимальной скоростью с высокого старта".	1		1		Практическая работа
5.	Развивающее занятие(игра) "Бег в чередовании с ходьбой до 150м."	1		1		Практическая работа
6.	Развивающее занятие(игра) "Бег с преодолением препятствий."	1		1		Практическая работа

7.	Развивающее занятие(игра) "Упражнения с малым мячом."	1		1		Практическая работа
8.	Развивающее занятие(соревнование) "Метание малого мяча цель".	1		1		Практическая работа
9.	Развивающее занятие(игра) "Попрыгунчики"	1		1		Практическая работа
10.	Развивающее занятие(соревнование) "Дальний прыжок"	1		1		Практическая работа
11.	Развивающее занятие(прогулка)"Равномерный, медленный бег до 4мин".	1		1		Практическая работа
12.	Развивающее занятие(прогулка) "Равномерный, медленный бег до 5 мин".	1		1		Практическая работа
13.	Развивающее занятие(прогулка) "Равномерный, медленный бег до 6 мин".	1		1		Практическая работа
14.	Развивающее занятие(прогулка) "Равномерный, медленный бег до 7 мин". Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
15.	Развивающее занятие(прогулка) "Равномерный, медленный бег до 8 мин". Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
16.	Правила поведения и безопасность. Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа
17.	Игра «Лиса и куры».	1		1		Практическая работа

18.	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	1		1		Практическая работа
19.	Игра «Пятнашки».	1		1		Практическая работа
20.	Игра «Прыгающие воробушки».	1		1		Практическая работа
21.	Правила проведения эстафет. Эстафеты с обручем.	1		1		Практическая работа
22.	Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека.	1		1		Практическая работа
23.	Игра «Караси и щука»	1		1		Практическая работа
24.	Эстафеты с мячом.	1		1		Практическая работа
25.	Игра «Зайцы в огороде».	1		1		Практическая работа
26.	«Мы солдаты!» Игра «Становись-разойдись». Развитие гибкости. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.	1		1		Практическая работа
27.	Повороты на месте налево и направо. Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости. Игра «Совушка».	1		1		Практическая работа
28.	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. Упоры, виды упоров. Различные исходные положения.	1		1		Практическая работа
29.	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1		1		Практическая работа
30.	Кувырок вперед. Группировка.	1		1		Практическая работа
31.	Кувырок вперед. Группировка.	1		1		Практическая работа
32.	Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев.	1		1		Практическая работа
33.	Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев.	1		1		Практическая работа

34.	Передвижение по гимнастической скамейке, перелезание через маты и скамейку. Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
35.	Опорный прыжок на горку матов.	1		1		Практическая работа
36.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1		1		Практическая работа
37.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1		1		Практическая работа
38.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1		1		Практическая работа
39.	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		1		Практическая работа
40.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		1		Практическая работа
41.	Игра «Метко в цель».	1		1		Практическая работа
42.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		1		Практическая работа
43.	Ловля мяча на месте и в движении.	1		1		Практическая работа
44.	Игра «Мяч по кругу».	1		1		Практическая работа
45.	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1		1		Практическая работа
46.	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1		1		Практическая работа
47.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1		1		Практическая работа
48.	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1		1		Практическая работа
49.	Ведение мяча в парах.	1		1		Практическая работа
50.	Игра «У кого меньше мячей».	1		1		Практическая работа
51.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1		1		Практическая работа
52.	Игра «Два мяча».	1		1		Практическая работа
53.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		1		Практическая работа
54.	Равномерный, медленный бег до 5мин.	1		1		Практическая работа

55.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1		1		Практическая работа
56.	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1		1		Практическая работа
57.	Равномерный, медленный бег до 8 мин.	1		1		Практическая работа
58.	Равномерный, медленный бег. Бег 1000 м.	1		1		Практическая работа
59.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1		1		Практическая работа
60.	Челночный бег 3х10 м.	1		1		Практическая работа
61.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Эстафеты с бегом на скорость.	1		1		Практическая работа
62.	Бег 30 метров.	1		1		Практическая работа
63.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1		1		Практическая работа
64.	Метание малого мяча с места на дальность.	1		1		Практическая работа
65.	Прыжки с высоты до 30 см. Прыжок в длину. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1		1		Практическая работа
66.	Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Приземление	1		1		Практическая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		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	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);		
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 небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	2	0	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

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; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	5		5		Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	2		2		Освоение принципами соединения упражнений в комбинации; Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	*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;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;		
4.11	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	13	0	13		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.12	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные	13	0	13		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры					и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;		https://uchi.ru/
Итого по разделу		50	0	50				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:;		
Итого по разделу		15	0	15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой и кроссом.	1		1		Практическая работа
2.	Встречная эстафета(20-30м). Бег коротким, средним и длинным шагом.	1		1		Практическая работа
3.	Бег из разных исходных положений.	1		1		Практическая работа
4.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1		1		Практическая работа
5.	Челночный бег 3х10м. Ходьба, бег, прыжки.	1		1		Практическая работа
6.	Бег 60 м. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа
7.	Метание т/мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в обруч».	1		1		Практическая работа
8.	Метание т/мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
9.	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	1		1		Практическая работа

10.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
11.	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «Охотники и утки».	1		1		Практическая работа
12.	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Игра «Охотники и утки».	1		1		Практическая работа
13.	Бег 1000 м на результат.	1		1		Практическая работа
14.	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты".	1		1		Практическая работа
15.	Равномерный, медленный бег до 7 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты".	1		1		Практическая работа
16.	Игра «К своим флажкам». Правила организации и проведения игр.	1		1		Практическая работа
17.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1		1		Практическая работа
18.	Игра «Зайцы в огороде» Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
19.	Игра «У медведя в бору». Эстафеты с мячом.	1		1		Практическая работа
20.	Игра «Быстро по местам». Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
21.	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		1		Практическая работа
22.	Игра «Рыбки». Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
23.	Игра «Третий лишний»	1		1		Практическая работа
24.	Игра «Салки-догонялки».	1		1		Практическая

	Встречная эстафета.					работа
25.	Игра «Волк во рву».	1		1		Практическая работа
26.	Инструктаж по ОТ. Построение в шеренгу и колону. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Игра «Становись-разойдись».	1		1		Практическая работа
27.	Группировка. Перекаты в группировке.	1		1		Практическая работа
28.	Кувырок вперед.	1		1		Практическая работа
29.	Кувырок вперед.	1		1		Практическая работа
30.	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		1		Практическая работа
31.	«Мост» из положения лежа на спине.	1		1		Практическая работа
32.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1		1		Практическая работа
33.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1		1		Практическая работа
34.	Передвижения по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно».	1		1		Практическая работа
35.	Опорные прыжки на горку матов. Различные прыжки со скакалкой.	1		1		Практическая работа
36.	Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук.	1		1		Практическая работа
37.	Преодоление полосы препятствий из элементов акробатики.	1		1		Практическая работа
38.	Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения в б/б.	1		1		Практическая работа
39.	Ведение мяча на месте и в шаге.	1		1		Практическая работа
40.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		1		Практическая работа
41.	Ведение мяча по прямой, по дуге, по кругу.	1		1		Практическая работа

42.	Ловля и передача мяча в движении.	1		1		Практическая работа
43.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в низкой, средней и высокой стойке.	1		1		Практическая работа
44.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Передай другому».	1		1		Практическая работа
45.	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1		1		Практическая работа
46.	Игра «Играй, играй мяч не теряй!». Игра «Гонка мячей по кругу!»	1		1		Практическая работа
47.	Игра «Охотники и утки».	1		1		Практическая работа
48.	Подвижная игра «Снайпер».	1		1		Практическая работа
49.	Стойки игрока, передвижения в в/б.	1		1		Практическая работа
50.	Основы передачи мяча сверху над собой.	1		1		Практическая работа
51.	Основы приема мяча снизу.	1		1		Практическая работа
52.	Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты".	1		1		Практическая работа
53.	Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты".	1		1		Практическая работа
54.	Ходьба и бег с изменением темпа.	1		1		Практическая работа
55.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелезания.	1		1		Практическая работа
56.	Преодоление полосы препятствий с	1		1		Практическая работа

	использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелезания.					
57.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		1		Практическая работа
58.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1		1		Практическая работа
59.	Бег 1000м на результат.	1		1		Практическая работа
60.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1		1		Практическая работа
61.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		1		Практическая работа
62.	Бег 60 м. Эстафеты с предметами.	1		1		Практическая работа
63.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1		1		Практическая работа
64.	Метание мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
65.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
66.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
67.	Бег с эстафетной палочкой.	1		1		Практическая работа
68.	Бег с эстафетной палочкой.	1		1		Практическая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		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	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);		
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 небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	1	0	1		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
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; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	6		6		Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	2		2		Освоение принципами соединения упражнений в комбинации; Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".*	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой					лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	работа;	https://uchi.ru/
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	*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;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;		
4.11	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	13	0	13		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);		
4.12	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	13	0	13		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		50	0	50				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						для самостоятельных занятий:;		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		15	0	15				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Личная гигиена. Техника ОТ на уроках ФК.	1		1		Практическая работа
2.	Встречная эстафета(40-50м). Бег с разной длиной шага.	1		1		Практическая работа
3.	Бег из разных исходных положений.	1		1		Практическая работа
4.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1		1		Практическая работа
5.	Челночный бег 3х10м.	1		1		Практическая работа
6.	Бег 60 метров. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа
7.	Метание т/мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1		1		Практическая работа
8.	Метание т/мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
9.	Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнашки»	1		1		Практическая работа

10.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
11.	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Игра «Охотники и утки»	1		1		Практическая работа
12.	Бег 1000м на результат.	1		1		Практическая работа
13.	Равномерный, медленный бег до 7 мин. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1		Практическая работа
14.	Равномерный, медленный бег до 8 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
15.	Равномерный, медленный бег до 9 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
16.	Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения в б/б. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1		Практическая работа
17.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, бег с ускорением)	1		1		Практическая работа
18.	Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1		1		Практическая работа
19.	Ловля и передача мяча в движении, в тройках квадрате , круге.	1		1		Практическая работа
20.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника	1		1		Практическая работа
21.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в низкой, средней и высокой стойке.	1		1		Практическая работа
22.	Ведение мяча по прямой, по дуге, по кругу.	1		1		Практическая работа

23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Передай другому»	1		1		Практическая работа
24.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		1		Практическая работа
25.	Броски одной и двумя руками с места.	1		1		Практическая работа
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		1		Практическая работа
27.	Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		Практическая работа
28.	Инструктаж по охране труда. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колону. Группировка. Перекаты в группировке.	1		1		Практическая работа
29.	Кувырок вперед.	1		1		Практическая работа
30.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1		1		Практическая работа
31.	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, перекат назад через плечо в полушпагат.	1		1		Практическая работа
32.	«Мост» из положения лежа на спине, стоя со страховкой.	1		1		Практическая работа
33.	Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад в упор согнувшись ноги врозь.	1		1		Практическая работа
34.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке. Опорные прыжки на горку матов	1		1		Практическая работа
36.	Опорный прыжок: вскок в упор присев на коленях и соскок прыжок вверх. Различные прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
37.	Комбинация прыжков со скакалкой. Преодоление полосы препятствий из элементов акробатики.	1		1		Практическая работа
38.	Инструктаж по ОТ. Стойки игрока, передвижения в	1		1		Практическая работа

	в/б.					
39.	Техника передвижений(перемещений в стойке, остановок, ускорений)	1		1		Практическая работа
40.	Передача мяча сверху над собой.	1		1		Практическая работа
41.	Передача мяча сверху над собой после перемещения.	1		1		Практическая работа
42.	Передача мяча сверху в парах.	1		1		Практическая работа
43.	Прием мяча снизу	1		1		Практическая работа
44.	Прием мяча снизу	1		1		Практическая работа
45.	Нижняя прямая подача. мяча. Игра "Переброска"	1		1		Практическая работа
46.	Нижняя прямая подача. мяча. Игра "Переброска"	1		1		Практическая работа
47.	Игра «Пионербол»	1		1		Практическая работа
48.	Игра «Пионербол»	1		1		Практическая работа
49.	Игра «Охотники и утки». Встречные эстафеты.	1		1		Практическая работа
50.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1		1		Практическая работа
51.	Эстафеты с обручем. Игра "Вышибалы".	1		1		Практическая работа
52.	Игра «Перестрелка»	1		1		Практическая работа
53.	Подвижная игра «Снайпер»	1		1		Практическая работа
54.	Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты". Ходьба и бег с изменением темпа. Техника прыжка в высоту.	1		1		Практическая работа
55.	Техника прыжка в высоту. Равномерный бег 6 мин.	1		1		Практическая работа
56.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелезания.	1		1		Практическая работа
57.	Равномерный, медленный бег до 8 мин.	1		1		Практическая работа

58.	Равномерный, медленный бег до 9 мин.	1		1		Практическая работа
59.	Бег 1000м на результат	1		1		Практическая работа
60.	Бег из разных исходных положений. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
61.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1		1		Практическая работа
62.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		1		Практическая работа
63.	Бег 60 м.Эстафеты с предметами.	1		1		Практическая работа
64.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1		1		Практическая работа
65.	Метание мяча на дальность	1		1		Практическая работа
66.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
67.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
68.	Бег с эстафетной палочкой	1		1		Практическая работа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практ. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	8	0	8		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						и демонстрируют её выполнение;		
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	10	0	10		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	13	0	13		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.12	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоени	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	е содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	работа;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Личная гигиена. Техника ОТ на уроках ФК.	1		1		Практическая работа
2.	Встречная эстафета (40-50м). Бег с разной длиной шага.	1		1		Практическая работа
3.	Бег из разных исходных положений.	1		1		Практическая работа
4.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30м.	1		1		Практическая работа
5.	Челночный бег 3х10м.	1		1		Практическая работа
6.	Бег 60 метров. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа
7.	Метание т/мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1		1		Практическая работа
8.	Метание т/мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
9.	Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнашки»	1		1		Практическая работа
10.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
11.	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Игра «Охотники и утки»	1		1		Практическая работа
12.	Бег 1000м на результат.	1		1		Практическая работа
13.	Равномерный, медленный бег до 7 мин. Игра «Прыгающие воробушки»	1		1		Практическая работа

14.	Равномерный, медленный бег до 8 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
15.	Равномерный, медленный бег до 9 мин. Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты"	1		1		Практическая работа
16.	Инструктаж по ТБ. Стойка, передвижения в б/б. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1		Практическая работа
17.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, бег с ускорением)	1		1		Практическая работа
18.	Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1		1		Практическая работа
19.	Ловля и передача мяча в движении, в тройках квадрате , круге.	1		1		Практическая работа
20.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника	1		1		Практическая работа
21.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в низкой, средней и высокой стойке.	1		1		Практическая работа
22.	Ведение мяча по прямой, по дуге, по кругу.	1		1		Практическая работа
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Передай другому»	1		1		Практическая работа
24.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		1		Практическая работа
25.	Броски одной и двумя руками с места.	1		1		Практическая работа
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		1		Практическая работа
27.	Игра в мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		Практическая работа
28.	Инструктаж по охране труда. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колону.	1		1		Практическая работа

	Группировка. Перекаты в группировке.					
29.	Кувырок вперед.	1		1		Практическая работа
30.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1		1		Практическая работа
31.	Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, перекат назад через плечо в полушпагат.	1		1		Практическая работа
32.	«Мост» из положения лежа на спине, стоя со страховкой.	1		1		Практическая работа
33.	Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад в упор согнувшись ноги врозь.	1		1		Практическая работа
34.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке. Опорные прыжки на горку матов	1		1		Практическая работа
36.	Опорный прыжок: вскок в упор присев на коленях и соскок прыжок вверх. Различные прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
37.	Комбинация прыжков со скакалкой. Преодоление полосы препятствий из элементов акробатики.	1		1		Практическая работа
38.	Инструктаж по ОТ. Стойки игрока, передвижения в в/б.	1		1		Практическая работа
39.	Техника передвижений(перемещений в стойке, остановок, ускорений)	1		1		Практическая работа
40.	Передача мяча сверху над собой.	1		1		Практическая работа
41.	Передача мяча сверху над собой после перемещения.	1		1		Практическая работа
42.	Передача мяча сверху в парах.	1		1		Практическая работа
43.	Прием мяча снизу	1		1		Практическая работа
44.	Прием мяча снизу	1		1		Практическая работа
45.	Нижняя прямая подача. мяча. Игра "Переброска"	1		1		Практическая работа
46.	Нижняя прямая подача. мяча. Игра "Переброска"	1		1		Практическая работа

47.	Игра «Пионербол»	1		1		Практическая работа
48.	Игра «Пионербол»	1		1		Практическая работа
49.	Игра «Охотники и утки». Встречные эстафеты.	1		1		Практическая работа
50.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1		1		Практическая работа
51.	Эстафеты с обручем. Игра "Вышибалы".	1		1		Практическая работа
52.	Игра «Перестрелка»	1		1		Практическая работа
53.	Подвижная игра «Снайпер»	1		1		Практическая работа
54.	Всероссийский мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся "Президентские тесты". Техника прыжка в высоту.	1		1		Практическая работа
55.	Техника прыжка в высоту. Равномерный бег 6 мин.	1		1		Практическая работа
56.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелезания.	1		1		Практическая работа
57.	Равномерный, медленный бег до 8 мин.	1		1		Практическая работа
58.	Равномерный, медленный бег до 9 мин.	1		1		Практическая работа
59.	Бег 1000м на результат	1		1		Практическая работа
60.	Бег из разных исходных положений. Эстафеты.	1		1		Практическая работа
61.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1		1		Практическая работа
62.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		1		Практическая работа
63.	Бег 60 м.Эстафеты с предметами.	1		1		Практическая работа
64.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1		1		Практическая работа
65.	Метание мяча на дальность	1		1		Практическая работа
66.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
67.	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Практическая работа
68.	Бег с эстафетной палочкой	1		1		Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола