

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Новоорский район

МОУ "СОШ с. Добровольское"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 5455286)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Кусаев Рустам Максutowич
Батинькин Владимир Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре 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 Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

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

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

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организуемые команды приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

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

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

3 КЛАСС

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

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

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

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

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

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

Организуящие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

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

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

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

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

— различать упражнения на развитие моторики;

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

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	2	01.09.2022 04.09.2022	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	2	05.09.2022 09.09.2022	Определять понятие: Физическая культура;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
1.3.	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	2	0	2	10.09.2022 14.09.2022	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	2	15.09.2022 18.09.2022	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.5.	Стрелковые команды, виды построения, расчёта	2	1	1	19.09.2022 22.09.2022	Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	1	2	23.09.2022 30.09.2022	Составлять индивидуальный распорядок дня;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	1	2	01.10.2022 09.10.2022	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.3.	Самоконтроль. Стрелковые команды и построения	4	1	3	10.10.2022 19.10.2022	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		10						
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	34	1	33	20.10.2022 12.01.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20	13.01.2023 02.03.2023	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2	03.03.2023 10.03.2023	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставь!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		56						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Освоение физических упражнений	23	1	22	11.03.2023 31.05.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Режим дня школьника	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;

8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;

13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	21.10.2022	Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;

25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	11.11.2022	Зачет;
29.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;

32.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;

36.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;

45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;

48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;

53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	18.01.2023	Зачет;
55.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	0	27.01.2023	Зачет;
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;

64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;

72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;

81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	17.04.2023	Практическая работа;

87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;

91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;

99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	1		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	4	0	4		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	4		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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	4		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	0	4		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4		изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		толчком двумя ногами по разметке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа; ; ;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18		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;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	01.09.22г	Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	06.09	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	07.09	Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	1	0	08.09	Практическая работа;

5.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	13.09	Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	14.09	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	15.09	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.	1	0	1	20.09	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	21.09	Практическая работа;

10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	22.09	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	27.09	Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	28.09	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	1	29.09	Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью.	1	0	1	04.10	Практическая работа;

15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»).	1	0	1	05.10	Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	06.10	Практическая работа;
17.	Быстрота как физическое качество.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1	0	1	12.10	Практическая работа;

19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	13.10	Практическая работа;
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).	1	0	1	18.10	Практическая работа;

21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	19.10	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад.	1	0	1	20.10	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад.	1	0	1	25.10	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	26.10	Практическая работа;

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	27.10	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	-------	----------------------

26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	2чет 08.11	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	09.11	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	10.11	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	15.11	Практическая работа;

30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	15.11	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	17.11	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	22.11	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	23.11	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	24.11	Практическая работа;

35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1	29.11	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	30.11	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1	01.12	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	1	0	06.12	Практическая работа;

39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	07.12	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	08.12	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1	13.12	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	14.12	Практическая работа;

43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	15.12	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	20.12	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1	21.12	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	22.12	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	27.12	Практическая работа;

48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	28.12	Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	0	29.12	Практическая работа;

50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	3-Чет.	Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;

55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1		Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Практическая работа;
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	1	0		Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1		Практическая работа;

63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа;
69.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;

71.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
73.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	1	0	1		Практическая работа;
74.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
75.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Практическая работа;

76.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
77.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0		Практическая работа;
78.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;

79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
80.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
81.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
82.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа;
85.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	1	0	1		Практическая работа;

86.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	1	1	0		Практическая работа;
87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0		Практическая работа;

89.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
92.	Прыжки через скакалку вперед, назад. Подскоки через скакалку вперед, назад	1	0	1		Практическая работа;

93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	1	0		Практическая работа;
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
97.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
98.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;

99.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
100.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
101.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
102.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	3	0	3		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	6	1	5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5		1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	8	1	7		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		69						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	5	19		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1	01.09	Практическая работа; Беседа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	06.09	Практическая работа; Беседа;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	07.09	Практическая работа; Беседа;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	08.09	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	13.09	Практическая работа; Беседа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	14.09	Практическая работа; Тестирование;

7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	15.09	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	20.09	Практическая работа; Беседа;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	21.09	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	22.09	Практическая работа;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	27.09	Практическая работа;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	28.09	Практическая работа;

13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	29.09	Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	04.10	Практическая работа;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	05.10	Практическая работа;
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.10	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	11.10	Практическая работа;
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	12.10	Практическая работа;

19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0	13.10	Практическая работа; Тестирование;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	18.10	Практическая работа;
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	19.10	Практическая работа;
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	20.10	Практическая работа;

23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	25.10	Практическая работа;
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	26.10	Практическая работа;

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	27.10	Практическая работа;
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;

29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;

31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;

35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа;
-----	--	---	---	---	--	----------------------

41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;

47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическая работа;
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;

51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;

57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа;
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;

60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа;

62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа;

68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа;
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа;
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа;

71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;

74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа;

81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа;

83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;

88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическая работа;
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа;
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа;
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;

95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа;
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;

102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	0	2		составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;	Письменный контроль;	http://schoolcollection.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/

Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	2	0	2		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	2	0	2		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	2	0	2		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	2	0	2		выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2		выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	1	2		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;	Зачет;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	4	0	4		выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	2	0	2		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	6	0	6		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	http://schoolcollection.edu.ru/
-------	--	---	---	---	--	---	---------------	---

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	1	2		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Практическая работа; Зачет;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	10	0	10		выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	6		выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	http://schoolcollection.edu.ru/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	8	1	6		выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа; Зачет;	http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	5		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Зачет;	http://schoolcollection.edu.ru/
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	58				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	0	1	01.09	Письменный контроль;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.	1	0	1	05.09	Устный опрос;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1	0	1	08.09	Практическая работа;
4.	Правила выполнения беговых упражнений комплекса ГТО.	1	0	1	12.09	Устный опрос;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений комплекса ГТО.	1	0	1	15.09	Устный опрос;
6.	Правила выполнения силовых упражнений комплекса ГТО.	1	0	1	19.09	Практическая работа;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений комплекса ГТО.	1	0	1	22.09	Практическая работа;
8.	Правила поведения на занятиях в бассейне.	1	0	1	26.09	Устный опрос;
9.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале "сухого плавания".	1	0	1	29.09	Практическая работа;

10	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	1	03.10	Практическая работа;
----	--	---	---	---	-------	----------------------

11	Организация и проведение подвижной игры "гонка лодок".	1	0	1	06.10	Практическая работа;
12	Правила выполнения упражнений в плавании комплекса ГТО.	1	0	1	10.10	Практическая работа;
13	Акробатика как вид спорта.	1	0	1	13.10	Устный опрос;
14	Предупреждение травматизма на уроках акробатики.	1	0	1	17.10	Практическая работа;
15	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций.	1	0	1	20.10	Устный опрос;
16	Техника выполнения акробатической комбинации №1	1	0	1	24.10	Практическая работа;
17	Гимнастический мост из положения лежа на животе.	1	0	1	27.10	Практическая работа;

18	Упор лежа, из положения лежа на полу.	1	0	1	2-ч	Практическая работа;
19	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1		Практическая работа;
20	Техника выполнения акробатической комбинации №2	1	0	1		Устный опрос;

21	Кувырок вперед из положения упора присев.	1	0	1		Практическая работа;
22	Кувырок назад из упора присев в стойку на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
23	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1		Практическая работа;
24	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1		Практическая работа;
25	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1		Практическая работа;
26	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа;
27	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;

28	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя.	1	0	1		Практическая работа;
29	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя.	1	0	1		Практическая работа;
30	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя.	1	0	1		Практическая работа;

31	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев.	1	0	1		Практическая работа;
32	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади.	1	0	1		Практическая работа;
33	Обобщающий урок по итогам обучения в второй четверти.	1	1	0		Практическая работа; Зачет;

34	Лыжные гонки как вид спорта.	1	0	1	3-чет	Устный опрос;
35	Предупреждения обморожения на уроках лыжной подготовки.	1	0	1		Устный опрос;
36	Техника одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1		Практическая работа;
37	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1		Практическая работа;
38	Передвижение одновременного одношажного лыжного ходом по учебной лыжне.	1	0	1		Практическая работа;
39	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1		Практическая работа;

40	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1	0	1		Практическая работа;
----	---	---	---	---	--	----------------------

41	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
42	Организация и проведение подвижной игры "Куда укатись на лыжах за два шага"	1	0	1		Практическая работа;
43	Способы оценивания переносимости физической нагрузки.	1	0	1		Практическая работа;
44	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе.	1	0	1		Практическая работа;
45	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1		Практическая работа;
46	Выполнения нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1	0	1		Практическая работа;
47	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;

48	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
----	--	---	---	---	--	----------------------

49	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1	0	1		Практическая работа;
50	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1	0	1		Практическая работа;
51	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	1	0	1		Практическая работа;
52	Обобщающий урок по итогам обучения в третьей четверти.	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
53	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	4-чет	Практическая работа;
54	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1		Практическая работа;

55	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1	0	1		Практическая работа;
56	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
57	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;

58	Техника передачи катящегося футбольного.	1	0	1		Практическая работа;
59	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча.	1	0	1		Практическая работа;
60	Техника передачи мяча во время его ведения.	1	0	1		Практическая работа;
61	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения.	1	0	1		Практическая работа;

62	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;
63	Техника удара по по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот.	1	0	1		Практическая работа;
64	Организация и проведения эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		Практическая работа;
65	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
66	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;

67	Обобщающий урок контрольные задания по итогам обучения в четвертой четверти.	1	1	0		Зачет;
----	--	---	---	---	--	--------

68	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания.	1	1	0		Контрольная работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-raura.jimdofree.com>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskajapomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа»

<http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках

<http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн» Детские

игры | Раскраски онлайн

(teremoc.ru) Детский портал

«Солнышко»

<http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умникииумницы»

<http://www.umniki.ru/>

www.eschool.pro

Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

