МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основной общеобразовательной программы начального общего образования (срок реализации 4 года)

Петрозаводск

2025

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 304 ч (три часа в неделю во 2 классах, 2 часа в неделю в 1,3, 4 классах): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о

своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие

процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие

универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с

предупреждением появления утомления;

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

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться

приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. **Знания о физической культуре**								
1.1.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura?class=1
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/08/distantsionnye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-1-klass

3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://www.openclass.ru
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://www.prosv.ru

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://zdd.1september.ru/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	5	0	5		обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры; Городошный спорт**	10	0	10		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
Итого по разделу		55						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	8	0	8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://o-gto.ru/

5.2	**Модуль «Перетягивание каната»**	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы перетягивания каната;	Практическая работа	www.school.edu.ru
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Что понимается под физической культурой. Правила безопасности во время занятий. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1	0	1		Практическая работа;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой
2.	Режим дня школьника. Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		Практическая работа;	
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Построение в круг. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа;	
4.	Осанка человека. Признаки правильной ходьбы. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		Практическая работа;	

5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		Практическая работа;	информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формировани
6.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;	
7.	Бег с изменением скорости передвижения. Игра «Пятнашки». Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;	
8.	с изменением авления. Беговые жнения. Игра ыгающие воробушки».	1	0	1		Практическая работа;	
9.	Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1		Практическая работа;	
10.	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1		Практическая работа;	
11.	Подвижные игры. Правила подвижных игр. Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	

12.	Способы организации подвижных игр. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1		Практическая работа;	е учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое
13.	Самостоятельная организация подвижных игр в группах. Игра «Лисы и куры».	1	0	1		Практическая работа;	
14.	Игра «Кто дальше бросит», Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История зарождения и развития комплекса.	1	0	1		Практическая работа;	
16.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	

							развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного

							комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам. Формировать умения организовывать самостоятельн

							ую работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самострахов

							ку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на

							свежем воздухе на организм человека Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику,к судье,чувство поддержки своим одноклассникам.Научить выполнять

							общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:групповаяработаилиработавпарах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

17.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
18.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
19.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
20.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры».	1	0	1		Практическая работа;	
21.	Знакомство с исходными положениями в упражнениях. Разучивание стоек и упоров.	1	0	1		Практическая работа;	
22.	Значение исходных положений. Разучивание седов, положений лежа. Игра «Пройди по петелькам».	1	0	1		Практическая работа;	

23.	Строевые упражнения на уроках физической культуры. Способы построения в шеренгу, колонну по одному. Разучивание ходьбы в колонне по одному. Игра «Невидимки».	1	0	1		Практическая работа;	
24.	Организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения в шеренгу, колонну по два. Разучивание ходьбы в колонне по два.	1	0	1		Практическая работа;	
25.	Гимнастические упражнения. Разучивание гимнастических шагов, гимнастического бега.	1	0	1		Практическая работа;	
26.	Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими мячами.	1	0	1		Практическая работа;	
27.	Гимнастические упражнения. Упражнения со скакалками. Игра «Колобок».	1	0	1		Практическая работа;	

28.	Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических матах.	1	0	1		Практическая работа;	
29.	Акробатические упражнения. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине и животе. Игра «Цепи».	1	0	1		Практическая работа;	
30.	Акробатические упражнения. Обучение подъему ног из положения лежа на животе.	1	0	1		Практическая работа;	
31.	Акробатические упражнения. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Игра «Десяточки».	1	0	1		Практическая работа;	
32.	Акробатические упражнения. Прыжки в группировке. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа;	
33.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Техника безопасности	1	0	1		Практическая работа;	

	при занятиях лыжной подготовкой.						
34.	Строевые команды в лыжной подготовке: «лыжи на плечо», «лыжи под руку». Игра «Занять место».	1	0	1		Практическая работа;	
35.	Разучивание способов передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1		Практическая работа;	
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;	
37.	Ступающий шаг. Стойка лыжника. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		Практическая работа;	
38.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	1	0	1		Практическая работа;	
39.	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа;	

40.	Разучивание техники передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1		Практическая работа;	
41.	Разучивание техники передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1		Практическая работа;	
42.	Скользящий шаг без палок. Игра «Нападение акулы».	1	0	1		Практическая работа;	
43.	Совершенствование скользящего шага во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа;	
44.	Обучение стойке лыжника при спуске и подъеме «Лесенкой».	1	0	1		Практическая работа;	
45.	Особенности дыхания. Стойка лыжника при спуске и подъеме «Лесенкой».	1	0	1		Практическая работа;	
46.	Игра «Бросай, поймай», «Караси и щука».	1	0	1		Практическая работа;	
47.	Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Белые медведи».	1	0	1		Практическая работа;	

48.	Игра «Метко в цель», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;	
49.	Игра «Не оступись», «Летящий мяч».	1	0	1		Практическая работа;	
50.	Игра «Мяч водящему», «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;	
51.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Передай другому».	1	0	1		Практическая работа;	
52.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Школа мяча».	1	0	1		Практическая работа;	
53.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
54.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
55.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	
56.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 1 ступени.	1	0	1		Практическая работа;	

57.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;	
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Веселые ребята».	1	0	1		Практическая работа;	
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;	
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры, беговые эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;	
61.	Бег в чередовании с ходьбой. Полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа;	
62.	Интервальный бег. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;	
63.	Прыжок в длину с места. Игра «Рыбалка».	1	0	1		Практическая работа;	
64.	Прыжок в длину с места. Игра «Наступил — не наступил».	1	0	1		Практическая работа;	
65.	Прыжок в длину с разбега. Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;	
66.	Прыжок в длину с разбега. Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	

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.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura?class=1
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/08/distantsionnye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-1-klass

3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://www.openclass.ru
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://www.prosv.ru

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://zdd.1september.ru/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	5	0	5		обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры; Городошный спорт**	10	0	10		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
Итого по разделу		55						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								

5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	10	0	10		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://o-gto.ru/
5.2	**Модуль «Перетягивание каната»**	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы перетягивания каната;	Практическая работа	www.school.edu.ru
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на
2.	Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
3.	Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
4.	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;	

5.	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;	уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
7.	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
8.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Норматив Челночный бег	1	1	0		Зачёт.	Формирование учителем умений слушать, слышать,

	3х10.						высказывать и аргументировать своё мнение. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических
10.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Норматив 30 метров.	1	1	0		Зачет;	
11.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1		Практическая работа;	
12.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;	
13.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1		Практическая работа;	
14.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	

15.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты
16.	Изучение нового материала. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа;	
17.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Отгадай, чей голосок» Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;	
18.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Прокати быстрее мяч» . Развитие координационных способностей. Название	1	0	1		Практическая работа;	

	основных гимнастических снарядов.						своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
19.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Мост из положения лежа. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
20.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка».	1	0	1		Практическая работа;	
21.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Эстафеты с обручем.. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
22.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на	1	0	1		Практическая работа;	

	вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.					
23.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Кувырок вперед в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;
29.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Изучение нового материала. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем « лесенкой». Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Совершенствования. Ходьба на лыжах до 500 м. Подъем «лесенкой». Игра «Маятник». Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ходьба на лыжах по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Спуск с поворотом. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Торможение « плугом». Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Попеременный двухшажный ход.. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

37.	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1	0	1		Практическая работа;
38.	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с	1	0	1		Практическая работа;

	пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.					
40.	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Общеразвивающие упражнения Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
43.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие	1	0	1		Практическая работа;

	скоростно-силовых способностей					
44.	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
45.	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
46.	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры », «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
47.	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры », «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;
48	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры », «Точный расчет».Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;

49.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 3х10.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1		Практическая работа;
54.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;

55.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Изучение нового материала. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Комплексный. Ведение мяча с остановками по сигналу. Передачи мяча. Эстафеты с	1	0	1		Практическая работа;

	мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.					
61	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
62	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
63	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
64	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
65	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
66	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

67	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;
68	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;

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.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura?class=1
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/08/distantsionnye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						

Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://www.openclass.ru
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://www.prosv.ru
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://zdd.1september.ru/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	6	0	6		обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	www.school.edu.ru

4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры;** **Городошный спорт**	11	0	11		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
Итого по разделу		57						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	8	0	8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://o-gto.ru/
5.2	**Модуль «Перетягивание каната»**	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы перетягивания каната;	Практическая работа	www.school.edu.ru
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально	Практическая работа;
2.	Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа;
3.	Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	0	1			Практическая работа;
4.	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа;

5.	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. Игра "невод". Развитие скоростных способностей.	1	1	0		значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;	Зачет.
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.	Практическая работа;
7.	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическая работа;
8.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстоянии 4-5 метров. Игра "невод". Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическая работа;
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Норматив Челночный бег 3х10.	1	1	0			Зачёт.

10.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	0	1		Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую	Практическая работа;
11.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1			Практическая работа;
12.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1			Практическая работа;
13.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1			Практическая работа;
14.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Развитие выносливости. Городошный спорт.	1	1	0			Зачёт.

15.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Городошный спорт.	1	0	1		подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду	Практическая работа;
16.	Изучение нового материала. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1			Практическая работа;
17.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Отгадай, чей голосок» Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	1	0	1			Практическая работа;
18.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Прокати быстрее мяч» . Развитие координационных	1	0	1			Практическая работа;

	способностей. Название основных гимнастических снарядов.					и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение	
19.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Мост из положения лежа. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
20.	Учет - подтягивание. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра "Три движения".	1	1	0			Зачёт.
21.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Эстафеты с обручем.. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
22.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право,	1	0	1			Практическая работа;

	налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.					техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;научить владеть	
23.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Кувырок вперед в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
24.	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическая работа;
25.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическая работа;

26.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на свежем воздухе на организм	Практическая работа;
27.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическая работа;
28.	Перетягивание каната.	1	0	1			Практическая работа;
29.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1	0	1			Практическая работа;
30.	Изучение нового материала. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий	1	0	1			Практическая работа;

	шаг. Развитее координационных способностей.					человека Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику,к судье,чувство поддержки своим одноклассникам.Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновател	
31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем « лесенкой». Развитее координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
32.	Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Развитее координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
33.	Совершенствования. Ходьба на лыжах до 500 м. Подъем «лесенкой». Игра «Маятник». Развитее координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
34.	Ходьба на лыжах по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Спуск с поворотом. Развитее координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
35.	Торможение « плугом». Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Развитее координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;

36.	Попеременный двухшажный ход.. Развитее координационных способностей.	1	0	1		ьных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:групповая работаили работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	Практическая работа;
37.	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1	0	1			Практическая работа;
38.	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	1	0	1			Практическая работа;
39.	Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в	1	0	1			Практическая работа;

	координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.						
40.	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1	0	1			Практическая работа;
41.	Совершенствование ходов на учебной лыжне. Эстафеты на лыжах, игры. "Подбери флажок" на горе - учебная игра.Подведение итогов.	1	0	1			Практическая работа;
42.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	1	0	1			Практическая работа;

	руками сверху. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при занятиях волейболом.						
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1			Практическая работа;
44.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над головой, с прдвижением вперед. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1			Практическая работа;
45.	Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа;
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.Передача двумя руками сверху на месте.Отбивание мяча после набрасывания.Сидя на полу. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1			Практическая работа;
47.	Стойка игрока. Передвижения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху."Пионербол"	1	0	1			Практическая работа;
48	Подвижные игры. Городошный спорт.	1	0	1			Практическая работа;

49.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
50.	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
51.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 3х10.	1	0	1			Практическая работа;
52.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Эстафеты.	1	0	1			Практическая работа;
53.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1			Практическая работа;
54.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	1	0	1			Практическая работа;

	«Пустое место».						
55.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1			Практическая работа;
56.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа;
57.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическая работа;
58.	Изучение нового материала. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;

59.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
60.	Комплексный. Ведение мяча с остановками по сигналу. Передачи мяча. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
61	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
62	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
63	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
64	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;

65	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
66	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическая работа;
67	Перетягивание каната.	1	0	1			Практическая работа;
68	Перетягивание каната.	1	0	1			Практическая работа;

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.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura?class=1
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/08/distantsionnye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-1-klass

3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://www.openclass.ru
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://www.prosv.ru

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://zdd.1september.ru/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	6	0	6		обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://kzg.narod.ru/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры; Городошный спорт**	11	0	11		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	www.school.edu.ru
Итого по разделу		57						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								

5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	8	0	8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://o-gto.ru/
5.2	**Модуль «Перетягивание каната»**	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы перетягивания каната;	Практическая работа	www.school.edu.ru
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с
2.	Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
3.	Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
4.	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;	

5.	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. Игра "невод". Развитие скоростных способностей.	1	1	0		Зачет.	социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;	
7.	Изучение нового материала. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
8.	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстоянии 4-5 метров. Игра "невод". Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Практическая работа;	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Норматив Челночный бег 3х10.	1	1	0		Зачёт.	

10.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	0	1		Практическая работа;	другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительн
11.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1		Практическая работа;	
12.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;	
13.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1		Практическая работа;	
14.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Развитие выносливости. Городошный спорт.	1	1	0		Зачёт.	
15.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	

16.	Изучение нового материала. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа;	ости: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
17.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Кувырок вперед в группировке. Игра «Отгадай, чей голосок» Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;	
18.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Прокати быстрее мяч» . Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	0	1		Практическая работа;	
19.	Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Мост из положения лежа. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно»	1	0	1		Практическая работа;	

	Развитие координационных способностей.						(ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и
20.	Учет - подтягивание. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра "Три движения".	1	1	0		Зачёт.	
21.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Эстафеты с обручем.. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
22.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	

23.	Совершенствования. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Кувырок вперед в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам. Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и
24.	Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
25.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
26.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
27.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;	

	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.						организацией рабочего места, безопасность в быту.;привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнени
28.	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;	
29.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.	1	0	1		Практическая работа;	
30.	Изучение нового материала. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
31.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем « лесенкой». Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
32.	Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
33.	Совершенствования. Ходьба на лыжах до 500 м. Подъем «лесенкой». Игра «Маятник».	1	0	1		Практическая работа;	

	Развитее координационных способностей.						я тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самострахов ку во время занятий;о
34.	Ходьба на лыжах по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Спуск с поворотом. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
35.	Торможение « плугом». Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
36.	Попеременный двухшажный ход.. Развитее координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
37.	Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1	0	1		Практическая работа;	
38.	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной	1	0	1		Практическая работа;	

	интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.						влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к
39.	Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;	
40.	Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при	1	0	1		Практическая работа;	

	спуске с полого склона. Игра «На буксире». Развитие выносливости.						судье,чувство поддержки своим одноклассникам.Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:групповаяработаили работав парах, которые
41.	Совершенствование ходов на учебной лыжне. Эстафеты на лыжах, игры. "Подбери флажок" на горе - учебная игра.Подведение итогов.	1	0	1		Практическая работа;	
42.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при занятиях волейболом.	1	0	1		Практическая работа;	
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;	
44.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, над головой, с прдвижением вперед. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;	
45.	Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;	
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.Передача двумя руками сверху на месте.Отбивание мяча после набрасывания.Сидя на полу. Подвижная игра "Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;	

47.	Стойка игрока. Передвижения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху."Пионербол"	1	0	1		Практическая работа;	учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
48	Подвижные игры. Городошный спорт.	1	0	1		Практическая работа;	
49.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
50.	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;	
51.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 3х10.	1	0	1		Практическая работа;	
52.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;	
53.	Прыжок на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	0	1		Практическая работа;	

54.	Комплексный. Прыжок в длину с места, через препятствия. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;
55.	Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Комплексный. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Изучение нового материала. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

59.	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Комплексный. Ведение мяча с остановками по сигналу. Передачи мяча. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
61	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
62	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
63	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
64	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

65	Ведение мяча на месте, по дуге. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
66	Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра « Волна». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
67	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;
68	Перетягивание каната.	1	0	1		Практическая работа;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник»;
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство
«Академкнига/Учебник»;
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО
«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник»;
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство
«Академкнига/Учебник»;
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО
«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://fk12.ru/ http://kzg.narod.ru/ https://resh.edu.ru/ http://zdd.1september.ru/ https://www.uchportal.ru/dir/13 https://uchitelya.com/fizkultura/ https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка
Баскетбольное кольцо
Волейбольная сетка
Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
Сетка для переноса и хранения мячей
Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи баскетбольные, волейбольные, гимнастические
Палка гимнастическая
Скакалка
Мат гимнастический
Кегли
Обруч
Флажки
Конусы