

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 67 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Российской Федерации Завитухина А.А.»
городского округа Самара

Приложение № 2 к ООП НОО,
утвержденной Приказом № 333-од от 31.08.2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.
Председатель МО
А. В. Гурко

«Проверено»
Заместитель директора
по УВР
А. В. Гурко
«31» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 67
В. В. Ионова
«31» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1-4 классы

Составители

Буддыжова Л. С.

Чучанов А. С.

Самара, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для

формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и

общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе

используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

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

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

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

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности

(«рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины

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

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

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

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на

месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия

снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи,

аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

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

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой

ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

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

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
 - определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
 - проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:
 - составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

Тематическое планирование 1 класс

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	практические работы	исполнительские работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		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;;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа, зачёт	Учебник https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.	Личная гигиена и	1	0	1		знакомятся с понятием	Практика	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
1.	гигиенические процедуры					«личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	и ческ ая работ а	
3. 2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практ и ческ ая работ а	Учебник
3. 3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в	1	0	1		уточняют название и упражнения	Практ и ческ	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	режиме дня школьника					последовательность их выполнения в комплексе;;	ая работа	
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;;	Практическая работа,	Учебник https://www.gto.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и	Практическая	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	<p><i>основами акробатики".</i></p> <p>Исходные положения в физических упражнениях</p>					<p>значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	<p>работа; Работа на уроке;</p>	
4.	<i>Модуль</i>	4	0	4		разучивают способы	Практич	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	практические работы	практические работы				
3.	<i>"Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры					построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	еская работа; Работа на уроке;	
4. 4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастические	6	1	5		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование	Практическая работа, зачёт	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	упражнения					гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; 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);;		

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
4. 5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5		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, зачёт	Учебник
4.	Модуль "Лыжная	5	0	5		разучивают способы	Практи	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
6.	подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке					передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	ическая работа	
4. 7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	5		разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа,	Учебник
4. 8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное	12	1	11		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера	Практическая работа	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	практические работы	исполнительские работы				
	передвижение в ходьбе и беге					(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 разной скоростью	работа, зачёт	

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
						передвижения с использованием лидера;;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с	4	1	3		разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя	Практическая работа	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	прямого разбега					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 вперед-вверх с места и с разбега с приземлением);;	работа, зачёт	
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные</i>	20	0	20		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются	Работа на уроке;	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	<i>игры</i> ". Подвижные игры					способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа	
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация	18	4	14		демонстрация прироста показателей физических	Тестирование;	https://www.gto.ru/

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
	прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					качества к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа, зачёт	
Итого по разделу		18						
Резервное время		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	84				

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septembe r.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communities.as px? cat_no=22924&lib_ no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	<p>физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ </p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								main/kpop-fk.html
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								<p>1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		1						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Физическое развитие	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки) наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его	Практич еская работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
2.2	Физические	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием	Практич	Сайт "Я иду на

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
.	качества					«физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	еская работа	урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html	
2.3	Сила как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием</p>		<p>r.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;		"Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
2.4	Быстрота как физическое качество	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти</p>		<p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib</p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						(триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		г.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.5	Выносливость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода,	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений));</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции)</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят</p>		<p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib</p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.6	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.as

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами));</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты</p>		<p>рх?</p> <p>cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib</p> <p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						результатов;		пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
2.7	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>(передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств,</p>		<p>no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						рассчитывают приросты результатов;		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по	Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1septembe
r.ru/">http://zdd.1septembe r.ru/ - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1septembe
r.ru/">http://spo.1septembe r.ru/ - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1septe
mber.ru/">http://festival.1septe mber.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/s
ubject/9/">https://resh.edu.ru/s ubject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		7						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						<p>закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	<p>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/s</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5		наблюдает за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообществ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/i	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								ndex.php/krop- main/krop-fk.html
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0,5		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практич еская работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	1	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации)); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации)); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам	Зачет; Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septembe r.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communities.as px? cat_no=22924&lib_ no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h 1.ru/ - сайт учителя

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>движения и полной координации));</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		<p>физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/kprop-main/kprop-fk.html</p>	
4.3	Модуль	2	0	1	знакомятся с разминкой как	Устный	Сайт "Я иду на	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка					обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдает за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	опрос; Практич еская работа;	урок физкультуры" http://spo.1septembe r.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ http://www.it- n.ru/communities.as px? cat_no=22924&lib_ no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h 1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html	
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	2	0	1		; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно	Устный опрос; Практич	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
	<i>акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой					правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	еская работа;	g.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							<p>"Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета</p> <p>"Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>	
4.5	<p><i>Модуль</i></p> <p><i>"Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Упражнения с</p>	2	0	1		<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
	гимнастическим мячом				<p>поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>		<p>http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							<p>r.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>	
4.6	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</p>	3	0	2		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам</p>	<p>Устный опрос; Практич еская работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>движения и с в полной координации);;</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);;</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>		<p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		; повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.as

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>лыжных занятий;;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>		<p>рх?</p> <p>cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	4		наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным	Устный опрос; Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p>		<p>no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1septembeг.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1septembeг.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники	Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по</p>		<p>учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						фазам движения и в полной координации);		https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	1	2		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют	Практич еская работа; зачёт	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p>		<p>физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/kpop-</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								main/krop-fk.html
4.1 1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								<p>1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/kprop-main/kprop-fk.html</p>
4.1	Модуль "Лёгкая"	4	1	3		разучивают упражнения в	Практич	Сайт "Я иду на

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
2.	<i>атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень					бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	еская работа; зачёт	урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								https://www.gto.ru/norms
4.1 3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированн ые прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и	Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест во учителей физ.культуры

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						мягким приземлением.;	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.1 4.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	3	0	3		<p>наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;;</p> <p>разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;</p> <p>обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;;</p> <p>обучаются напрыгиванию на невысокую горку</p>	Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib</p> <p>сеть творческих</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	учителей/сообщест во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.1 5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированн ые передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие	Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>		<p>физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/kpop-</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								main/krop-fk.html
4.1 6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные беговые упражнения	5	1	4		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по	Практич еская работа; зачёт	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						<p>невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);</p>	<p>1.ru/ - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1septembe
r.ru/">http://zdd.1septembe r.ru/ - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1septembe
r.ru/">http://spo.1septembe r.ru/ - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1septe
mber.ru/">http://festival.1septe mber.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/s
ubject/9/">https://resh.edu.ru/s ubject/9/ <a href="https://old.iro22.ru/i
ndex.php/kpop-
main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/i ndex.php/kpop- main/kpop-fk.html</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
							https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms	
4.1 7.	<i>Модуль</i> <i>"Подвижные</i> <i>игры"</i> . Подвижные игры	12	0	12		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно	Практич еская работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;	во учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/i	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
								ndex.php/krop- main/krop-fk.html
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	6	28		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; зачёт	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщест

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
					<p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей</p>		<p>во учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/i</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контрол я	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практи ческие работы				
						физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		ndex.php/kpop- main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/# gto-method https://www.gto.ru/n orms
Итого по разделу		34						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10 2	10	77				

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	контроль ные работы	практиче ские работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3		обсуждают рассказы учителя рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
						отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		наблюдает за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);			
2.3.	Дозировка физической	1	0	1	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки»	Практическая	https://resh.edu.ru/subj	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
	нагрузки во время занятий физической культурой				и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение	работа;	ect/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					<p>пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					процедуры соответствии составленным графиком проведения;	В с их		
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; выполняют мини- исследование по оценке	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;			
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);			
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	1	2		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными</p>	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
						налево, в обход шагом марш!»;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	1	5		наблюдая и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
						фазам движения и в полной координации);		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					<p>способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдая и обсуждая технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку,</p> <p>вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока)); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					назад;			
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
						упражнения ритмической гимнастики;		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колоне;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика".	7	0	7	наблюдают анализируют образец	и Практическая	https://resh.edu.ru/subj	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
	Прыжок в длину с разбега				техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги.;	работа;	est/9/	
					1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					<p>приземления;;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;			
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2	наблюдает выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;			
4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной	5	0	5	выполняют упражнения:: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
	сложности				гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);;			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче ские работы				
					6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9		наблюдая и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;			
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;			
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	наблюдает и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
						торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;		
4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
						признаки их техники;;		
4.1 5.	<i>Модуль</i> <i>"Подвижные и</i> <i>спортивные</i> <i>игры"</i> . Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;			
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22	1	21	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
					<p>образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы</p>			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практиче- ские работы				
						игры футбол (в группах и парах);;		
Итого по разделу		83						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	5	5		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; тестирование, зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ		102	10	92				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы				
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ								

Тематическое планирование 4 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуч ения	Виды деятельности	Виды, форм ы	Электронные (цифровые) образовательн
		всего	контроль ные	практич еские				
Раздел 1. Знания о физической культуре								

1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; ; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	---	---	---	---	---	----------------------	---

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	---	---	--	--	----------------------	---

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

Итого по разделу

4

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;; выполняют комплекс упражнений для	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

3.2.	Закаливание организма	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы	Практич еская работа;	http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения	Практич еская работа;	http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/
------	--	---	---	---	--	--	-----------------------------	---

4.2.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</p>	3	0	3	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных</p>	<p>Практич еская работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/</p>
------	---	---	---	---	--	--------------------------------------	--

4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок</p>	3	1	2	<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через</p>	<p>Практич еская работа; зачёт</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/</p>
------	--	---	---	---	---	--	--

4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине</p>	3	0	3		<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p>	1	0	1		<p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>

4.6.	Модуль <i>"Лёгкая атлетика"</i> . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений,	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	---	---	--	--	------------------	---

4.7.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	5	1	4	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой</p>	<p>Практическая работа; зачёт</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	--	---	---	---	---	-----------------------------------	--

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	1	4		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;;	Практическая работа; зачёт	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1	3		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:	Практическая работа; зачёт	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.1 2.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.1 3.	Модуль "Плавательная подготовка"	1	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и	Работа на	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из	Практич еская работа;	http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/
-----	---	---	---	---	--	---	-----------------------------	---

4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	4	<p>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.;</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
-----------	--	---	---	---	---	----------------------	---

4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
Итого по разделу		52							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									

5.1. Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса	8	3	5		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практич еская работа; зачёт, тестиро вание	http://school- collection.edu.ru/ca talog/teacher/
Итого по разделу	8						
ОБЩЕЕ	68	7	55				

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1		Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1		Практическая работа
4.	Режим дня школьника	1	1	0		Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Работа на уроке;
6.	Осанка человека	1	0	1		Работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1		Работа на уроке;
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	1	0		Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	1	0		Зачет;
29.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
32.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
33.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
34.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
35.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
36.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
44.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
55.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	0		Зачет;
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
74.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
75.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
76.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
77.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
79.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Работа на уроке;
83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Работа на уроке;
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Работа на уроке;
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Работа на уроке;
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Работа на уроке;
97.	Подвижные игры	1	0	1		Работа на уроке
98.	Подвижные игры	1	0	1		Работа на уроке
99.	Подвижные игры	1	0	1		Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	84		

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1		Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	1		Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	0		Устный опрос; Практическа я работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0,5		Устный опрос; Практическа я работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0,5		Устный опрос; Практическа я работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	1		Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1		Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
23.	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		Зачет;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте					
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
30.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
31.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
32.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
33.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
	подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом					опрос; Практическа я работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	0		Устный опрос; Практическа я работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	0		Устный опрос;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом					Практическа я работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и	1	0	1		Устный опрос; Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
	падением на бок					я работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
54.	Модуль "Подвижные	1	0	0		Устный

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
	игры". Подвижные игры на основе баскетбола					опрос; Практическа я работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
						я работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика".	1	0	1		Устный

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль льные работы	практиче ские работы		
	Сложно координированные беговые упражнения					опрос; Практическа я работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическа я работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическа я работа;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
						Тестировани е;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
76.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
						я работа; Тестировани е;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
						я работа; Тестировани е;
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практиче ские работы		
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
						я работа; Тестировани е;
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическа я работа; Тестировани е;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	77		

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическа я работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическа я работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическа я работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическа я работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Практическа я работа Беседа
6.	Измерение пульса на	1	1	0		Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	уроках физической культуры					я работа Тестировани е
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическа я работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическа я работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическа я работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическа я работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнутой ноги	1	0	1		Практическа я работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	способом согнув ноги					
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическа я работа
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическа я работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическа я работа
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическа я работа
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за ГОЛОВЫ в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическа я работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическа я работа
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическа я работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическа я работа
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно»,	1	0	1		Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	«Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»					
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическа я работа
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическа я работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическа я работа
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическа я работа
32.	Общеразвивающие и подготовительные	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема					
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
34.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическа я работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическа я работа
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическа я работа
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическа я работа
38.	Освоение техники	1	0	1		Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием					я работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическа я работа
40.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическа я работа
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическа я работа
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	скакалку					
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическа я работа
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическа я работа
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическа я работа
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическа я работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическа я работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	акробатических упражнений					
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическа я работа
50.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Практическа я работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Практическа я работа
52.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическа я работа
53.	Техника передвижения	1	0	1		Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	попеременным двушажным лыжным ходом					я работа
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическа я работа
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическа я работа
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическа я работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическа я работа
58.	Выполнение передвижения	1	1	0		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	попеременным двушажным лыжным ходом на оценку					Тестировани е
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическа я работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическа я работа
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическа я работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическа я работа
63.	Модуль "Подвижные и	1	0	1		Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»					я работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическа я работа
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическа я работа
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическа я работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическа я работа
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическа я работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль работы	практиче ские работы		
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическа я работа
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическа я работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическа я работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическа я работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическа я работа
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическа я работа
76.	Техника ловли и	1	0	1		Практическа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди					я работа
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическа я работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическа я работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическа я работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическа я работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	разучивания прямой нижней подачи в волейболе					
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическа я работа
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическа я работа
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическа я работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическа я работа
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическа я работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическа я работа
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическа я работа
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическа я работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическа я работа
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическа я работа
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическа я работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическа я работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическа я работа
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическа я работа Тестировани е
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическа я работа
102.	Поднимание туловища из положения лежа на	1	1	0		Практическа я работа Тестировани

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
	спине (количество раз за 1 мин)					е
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контрол
		всег о	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Из истории развития физической	1	0	0		Устный
2.	Из истории развития национальных видов	1	0	0		Устный
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Практическая работа:
4.	Влияние занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития	1	1	0		Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1		Практическая работа:
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1	0	1		Практическая работа:

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение	1	0	1		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение	1	0	1		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение	1	0	1		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1	0	0		Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно	1	0	1		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Подача	1	0	1		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;

21.	Технические действия игры волейбол. Прием	1	0	0		Практическ ая работа;
22.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическ ая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение	1	0	1		Практическ ая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическ ая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски	1	0	1		Практическ ая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическ ая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка	1	0	1		Практическ ая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по	1	0	1		Практическ ая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи	1	0	1		Практическ ая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная	1	1	1		Практическ ая работа;
31.	Правила поведения на занятиях	1	0	0		Практическ ая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1	0	1		Практическ ая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой	1	0	1		Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой	1	0	1		Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск	1	0	1		Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск	1	0	1		Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в	1	0	1		Практическ ая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1	0	1		Практическ ая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег	1	1	0		Практическ ая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	1		Практическ ая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения	1	0	1		Практическ ая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения	1	0	1		Практическ ая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения	1	0	0		Практическ ая работа;

46.	<p>Опорной прыжок.</p> <p>подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега</p> <p>напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на</p>	1	0	0		Практическая работа;
47.	<p>Опорной прыжок.</p> <p>подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега</p> <p>напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на</p>	1	0	1		Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:1 — прыжок с места вперед- вверх толчком двумя ногами;2 —напрыгивание на	1	0	1		Практическ ая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — полъём	1	0	0		Практическ ая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — полъём	1	0	1		Практическ ая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине:1 — полъём	1	0	1		Практическ ая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическ ая работа:

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм	1	0	0		Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1	1	1		Устный
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту	1	0	1		Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту	1	0	1		Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя	1	1	1		Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого	1	0	1		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого	1	0	1		Практическая работа;

62.	<p>Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в бегах на</p>	1	1	0		Практическая работа;
63.	<p>Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в бегах на</p>	1	0	1		Практическая работа;

64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед	1	0	1		Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов	1	1	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО:	1	0	1		Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	68	7	55
---------------------	----	---	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>
«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа»
<http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>
«Раскраски онлайн»
2. Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко»
<http://www.solnet.ee/> Детский онлайн-конкурс «Интернешка»
<http://interneshka.net/index.phtml> «Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/>
eSchool Eschool.pro Шахматы онлайн <https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит,
Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; ООО«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-

4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> -

газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/> [https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html)

<fk.html>

<https://www.gto.ru/>