

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МО Соль-Илецкий городской округ

МОАУ «СОШ № 4 г. Соль-Илецка»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

« Физическая культура»

для 1-4 классов

начального общего образования

( утверждена Приказом № 345 от 30.08.2022г)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 64 ч; 2 класс — 68ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. Третий час физической культуры реализован МОАУ «СОШ № 4 г. Соль-Илецка» за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение

в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе

правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

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

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

- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

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

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

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

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



активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;  
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

## ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

-выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- облюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

-проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

-демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

-выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

-выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1				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;	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-</a>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr</a>
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

3.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1				обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде)	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr</a>
3.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговая подготовка . Специальные беговые упражнения. УФП	1				Изучение специально беговых упражнений.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr</a>
3.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговая подготовка. СБУ. УФП	1				Специально беговые упражнения. Бег 30 метров.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/presentation-tatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr</a>
3.4.	Входная контрольная работа	1	1				Практическая работа	
3.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание.	1				Метание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Практическая работа	

3.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание.	1				Метание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-igr</a>
3.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1				Прыжки. Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1				Прыжки. Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.9.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17. Баскетбол на основе подвижных игр Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Разучивание игры «Мяч среднему». Урок-соревнование.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Игра «Мяч среднему». Урок - игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

4.2.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; игра «Мяч соседу». Урок-соревнование.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.3.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; Игра «Мяч соседу». Урок - игра	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, игра «Мяч из круга» Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
5.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.1.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				Инструктаж ИОТ-022-17	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.2.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Забросай противника мячами».	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

6.3.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.5.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры в пионербол.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>



6.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1				разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.13.	Контрольная работа	1					Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1				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);;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

6.15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.16	Осанка человека	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед. Акробатические комбинации.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед. Акробатические комбинации.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.20	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.1.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.3.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.4.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.5.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.14	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Инструктаж по Т.Б. ИОТ- 022-17. Техника безопасности. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары впо мячу: (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, <del>внешней частью подъема носком, пяткой на месте</del>	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары впо мячу: (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.18	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры					разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.2.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	
8.3.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.4.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.5.	Итоговая контрольная работа	1					Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezen">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezen</a>

9.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/21/prezentatsiya-istoriya-podvizhnykh-</a>
	Общее количество часов по программе	66						

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			2.09.22.	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			5.09.22.	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
Итого по разделу		1						



Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1			7.09.22.	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки)	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
2.2.	Физические качества	1			12.09.22.	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные,	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1				обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.2.	Сила как физическое качество	1				знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговая подготовка. СБУ. УФП	1				Специально беговые упражнения. Бег 30 метров.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.4.	Входная контрольная работа	1	1				Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание.	1				Метание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

3.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание.	1				Метание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1				Прыжки. Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1				Прыжки. Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
3.9.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17. Баскетбол на основе подвижных игр Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Разучивание игры «Мяч спелнему». Урок-соревнование	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.1	Быстрота как физическое качество	1				знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.2.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; игра «Мяч соседу». Урок-соревнование.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

4.3.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; Игра «Мяч соседу». Урок - игра	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, игра «Мяч из круга» Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
5.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.1.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				Инструктаж ИОТ-022-17	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.2.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Забросай противника мячами».	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.3.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

6.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами волейбол.	1				подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.5.	Гибкость как физическое качество	1				знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения					знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и св полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения					знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

6.9.	Утренняя зарядка	1				записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.10.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				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	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1				разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.13.	Контрольная работа	1					Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

6.14.	Развитие координации движений	1				знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед. Акробатические комбинации.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
6.19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1				Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед. Акробатические комбинации.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.1.	Закаливание организма	1				знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.3.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.4.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.5.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

7.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации):	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации):	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации):	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>



7.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.14.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Инструктаж по Т.Б. ИОТ- 022-17. Техника безопасности. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары в мячу: (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы,	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.15.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары в мячу: (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
7.16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.1.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

8.2.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола.	1				Футбол. Удары на точность. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Игра.	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

8.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
8.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры					разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
9.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
9.2.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

9.3.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
9.4.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
9.5.	Итоговая контрольная работа	1					Письменный контроль	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
10.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>

	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy">https://nsportal.ru/detskiy</a>
10.2.	Общее количество часов по программе	68						

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	3	0	0		Объяснять влияние нагрузки на мышцы; Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						развитием;		
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	2	0	0		Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3.	<b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>	3	0	0		Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	1	0	0		Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании; Знать основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						частей тела;			
Итого по разделу		9							
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>									
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	5	0	0		Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры; Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.; Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств; Осваивать и демонстрировать приёмы	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

						<p>выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений; Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;</p>		
2.2.	<p><b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b></p>	4	0	0		<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; Проводить общеразвивающие,</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>



						ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.); Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.;			
Итого по разделу		9							
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>									
3.1.	<b>Освоение специальных упражнений основной гимнастики</b>	38	0	38		Осваивать комплексы упражнений для укрепления	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

						<p>отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); Осваивать комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; Проявлять физические качества: гибкость,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>Осваивать строевой и походный шаг;</p> <p>Осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;</p>		
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	6	0	6		Проводить и участвовать в спортивных играх,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;		
Итого по разделу		44						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Комбинации упражнений основной гимнастики</b>	1	0	0		Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						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;		
4.2.	<b>Спортивные упражнения</b>	1	0	0		Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3.	<b>Туристические физические упражнения</b>	1	0	0		Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						туристической деятельности;		
4.4.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	3	0	3		Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации; Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени; Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу	6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	47

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	0	0		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	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



						классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры;			
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	0		различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические; знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	3		знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Итого по разделу		9							
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>									
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими	3	0	3		находить информацию по теме; проявлять творческое	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

	физическими упражнениями					<p>начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием; составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;</p>		
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных	3	0	0		<p>составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	дневника наблюдений за своим физическим развитием					состояние после закаливающих процедур;		
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	0	3		измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	0	0		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.;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	0	0		собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; составлять маршрут похода на короткие дистанции,	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						использовать карту и компас для определения места нахождения;		
Итого по разделу		15						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<p>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— для укрепления отдельных мышечных групп;</li> <li>— учитывающих особенности режима работы мышц;</li> <li>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей</li> </ul>	6	0	6		<p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						<p>тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						танцевальные шаги;		
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	6	0	6		овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	<b>Игры и игровые задания</b>	10	0	10		Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		22						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								

4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	1		овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	1	0	0		овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	0	0		соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	0	4		демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);		
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	0	3		осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



4.6.	<p>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:  — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;  — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</p>	3	0	3		<p>демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;  принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды;  соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр;  уметь описывать правила игр и спортивных эстафет;  проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность);  соблюдать этические нормы поведения;  проявлять коммуникативные качества;  демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
------	---	---	---	---	--	---	-----------------------------	--

4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	5	0	5		демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		22						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	47				

