


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирина Ф.В.»
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:

Руководитель МО учителей

начальных классов

 Л.Д.Торговкина

«22» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНО:

Заместитель директора по УВР

 Н.Б.Бирюкова

«25» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:


Директором
МБОУ «Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирина Ф.В.» Самарского городского округа
И.С.Семань
Приказ по школе № 337-од
от «26» августа 2022 г.

Рабочая программа
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 3787511)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Торговкина Л.Д.

учитель первой квалификационной категории

Самара, 2022

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная

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

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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в 1,2,3 классах, 4 класс 2 часа в неделю): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному

в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные 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 всплытие; 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

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:

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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	2	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ Учебник
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа,	Учебник https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа	Учебник

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				
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа	Учебник
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;;	Практическая работа	Учебник
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа,	Учебник https://www.gto.ru/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;	Учебник

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				
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	Учебник
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастические упражнения	6	0	5		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;	Практическая работа,	Учебник
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатические упражнения	6	0	5		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа,	Учебник

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				
						разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	5		разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа,	Учебник
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	5		разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа,	Учебник
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	12	0	11		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются	Практическая работа, зачёт	Учебник

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				
						равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;		
4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	4	0	3		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	4	0	3		разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх- вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	20	0	20		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной	Работа на уроке; Практическая	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр ольны е работ ы	практич еские работы				
						организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	работа,	
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	14		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Практическая работа, зачёт	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		18						
Резервное время		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	84				

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
							fk.html	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	1		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки) наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
								fk.html
2.2.	Физические качества	1	0	1		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1		<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.4.	Быстрота как	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота»,	Устный	Сайт "Я иду на урок

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	физическое качество					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 движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	опрос;	<p>физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
2.5.	Выносливость как физическое	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	качество					<p>выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции)</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>		<p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека,	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>		<p>/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ /urok/ Сайт

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		<p>«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmp=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		7						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>		<p>/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1		наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>		<p>«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						(упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики					<p>невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p>		<p>«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые</i>	3	1	2		<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	упражнения и команды					<p>фазам движения и в полной координации));</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации));</p> <p>обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации));</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		<p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmp=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	1		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;</p> <p>наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkult-</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	1		; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;		n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	2		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>		<p>cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>; повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	4		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>выделяют трудные элементы в его выполнении;;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>		<p>учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	2		<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения</p>	Практическая работа; зачёт	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p>		<p>учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.1 1.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	0		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
							<p>физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>	
4.1 2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа; зачёт	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
							http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms	
4.1 3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и	Практическая работа; http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;		творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;;</p> <p>обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;</p>		<p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.1 5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		<p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой</p>	Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>		<p>n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
4.1 б.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	4		<p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;</p> <p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;</p> <p>выполняют бег с ускорениями из</p>	Практическая работа; зачёт	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);		cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru / - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.1 7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
						<p>технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p>		<p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ / - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ / - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</p>
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований	34	0	28		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают	Устный опрос; Практическая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	комплекса ГТО					<p>выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	<p>работа; Тестирование; зачёт</p>	<p>«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу		34						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практич еские работы				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	77				

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						<p>ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;</p> <p>выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;;</p> <p>выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);</p>		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		<p>наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;;</p> <p>разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						<p>физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);</p>		
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1		<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы				
						<p>регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>		
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки.;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
					стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;			
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	1	2		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде«Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						(влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	6	0	5		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны));; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд));; выполняют передвижения спиной вперёд с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы				
						поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической	3	0	3		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы				
	стенке				<p>удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p>			

№ 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				
						выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						ритмической гимнастики;;		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						<p>ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7		<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
					одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;			
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	2	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
4.10	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</p>	5	0	5		<p>выполняют упражнения:;</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);;</p> <p>3 — бег через набивные мячи;;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);;</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);		
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	0	9		наблюдая и анализируя образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода.; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдая и анализируя образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;		
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						их техники;;		
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/ 9/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22	0	21		наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют	Практическая работа; зачёт	https://resh.edu.ru/subject/ 9/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;		
Итого по разделу		83						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	5		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; тестирование, зачёт	https://resh.edu.ru/subject/ 9/
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с,	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	--	---	---	---	--	----------------------	---

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

Итого по разделу

4

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

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

3.2.	Закаливание организма	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.2.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</p>	3	0	3	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	---	---	---	---	--	-----------------------------	--

4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок</p>	3	0	2	<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>	<p>Практическая работа; зачёт</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	--	---	---	---	--	---------------------------------------	--

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	3		<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений.	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	1		<p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	5	0	4		<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	Практическая работа; зачёт	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	4		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа; зачёт	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	3		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа; зачёт	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". · Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	0	9		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;	Практиче ская работа;	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". · Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Рабо та на уроке	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
4.13	Модуль "Плавательная подготовка". · Плавательная подготовка	1	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;	Рабо та на уроке	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". · Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Работа на уроке	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/

4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	---	---	---	---	--	---	----------------------	---

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

4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		52						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	5		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; зачёт, тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	55				

Поурочное планирование 1 класс

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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		Работа на уроке;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	0		Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	0		Зачет;
29.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
32.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
33.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
34.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
35.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
36.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
44.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	0		Зачет;
55.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Зачет;
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;

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

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

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практичес кие работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1		Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	1		Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика".	1	0	1		Устный опрос;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Сложно координированные беговые упражнения					Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	1		Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1		Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	1		Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1		Устный опрос; Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Упражнения с гимнастическим мячом					работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	1		Устный опрос;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Спуски и подъёмы на лыжах					Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
76.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	0		Устный опрос; Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	комплекса ГТО					работа; Тестирование;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ые работы	практичес кие работы		
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	77		

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическая работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Практическая работа Беседа
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		Практическая работа Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическая работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическая работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув	1	0	1		Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	ноги					
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
17.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		Практическая работа
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Практическая работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	0		Практическая работа Тестирование
20.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическая работа
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
25.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся»,	1	0	1		Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
	«В две шеренги становись»					
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа
28.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическая работа
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Практическая работа
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0		Практическая работа Тестирование
34.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическая работа
50.	Техника передвижения	1	0	1		Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	одновременным двушажным лыжным ходом					работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	0		Практическая работа
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале	1	0	1		Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	«сухого плавания»					
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
77.	Подводящие упражнения для	1	0	1		Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди					работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0		Практическая работа
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическая работа
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа
93.	Демонстрация	1	0	1		Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					работа
94.	Бег на 30 м (с)	1	0	0		Практическая работа
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	0		Практическая работа
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0		Практическая работа
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	0		Практическая работа
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	0		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	0		Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	0		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1	0	0		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча	1	0	1		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1	0	1		Практическая работа;

21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1	0	0		Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1	0	1		Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1	0	1		Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1	0	1		Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1	0	1		Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1	0	1		Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	0	1		Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	1		Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1	0	0		Практическая работа;

46.	<p>Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>	1	0	0		Практическая работа;
47.	<p>Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>	1	0	0		Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	0		Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1	0	1		Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1	0	1		Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1	0	0		Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4 — перешагивание через планку боком в движении	1	0	1		Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	0		Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;

64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	44		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОСТРАЦИЙ

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

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