

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования г.Гуково

МБОУ Гимназия № 10

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
методического объединения
МБОУ Гимназии №10
От 29.08_2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
протокол педагогического
совета МБОУ
Гимназии №10
от 30.08 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директор МБОУ
Гимназии №10
от 31.08_2023 г. № _____
_____ Е.С. Лопина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3474569)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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.

В связи с отсутствием условий для проведения модуля «Лыжная подготовка», этот раздел заменен за счет увеличения часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Кроссовая подготовка»

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 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 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.

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола: бросок мяча снизу на месте; ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу на месте в щит; ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры с элементами волейбола: перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ловля-передача мяча одной и двумя руками снизу; передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке; передачи мяча через сетку в парах; бросок одной через сетку; подвижные игры: «Передай соседу», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Выбивной», «Перестрелка», «Волк во рву».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Переправа», «Космонавты», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Кенгуру»

Подвижные игры на материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Хвостики», «Цепи», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Рыбалка», «Охотники и утки». «Два мороза», «Горелки».

Кроссовая подготовка: Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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.

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.

Кроссовая подготовка: Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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 противходом; 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.

Кроссовая подготовка: Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас (теоретические сведения). Упражнения ознакомительного плавания: передвижение подну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде, упражнения в плавании кролем на груди («сухая» подготовка).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

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.

Кроссовая подготовка: Равномерный бег по пересеченной местности и бег в чередовании с ходьбой 3-6 минут в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

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

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 ошибках;
- 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;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 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;
- 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;

— 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты.	1	0	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						деятельности;		
Итого по разделу		3						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.</p> <p>Контроль величины нагрузки и дыхания. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.</p>	14	0	14		<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</p> <p>Игры и игровые задания</p>	20	0	20		<p>Музыкально-сценические игры. Игровые задания.</p> <p>Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;</p> <p>разучивают подготовительные и подводящие</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>упражнения игры баскетбол и волейбол (работав пара хигруппах); выделяют трудные элементы и уточняют способности выполнения; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола; подвижные игры и эстафеты с передачей, броском, ловлей и ведением мяча. Подвижные игры для развития быстроты, внимания и ловкости.</p>		
3.3	<p>Модуль «Легкая атлетика» Равномерное передвижение в ходьбе и беге Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метания мяча</p>	20	0	20		<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег,</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.</p> <p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

								ol.edu.ru https://uchi.ru/	
3.4	Модуль «Кроссовая подготовка»	4	0	4		разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 6 минут; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижные игры для развития выносливости;			
Итого по разделу		58							
Раздел 4. Прикладно – ориентированная физическая культура									
4.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованием комплекса ГТО	5	0	5		демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованием комплекса ГТО	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		5							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; 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	Практическая работа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных	2	0	2		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

	комплексов утренней зарядки					материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов 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);		
Итого по разделу	2	0	2					

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики» Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой и мячом.	14	0	14		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	----	---	----	--	--	----------------------	---

					<p>голеностопного сустава); 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 поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); 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;; 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; Демонстрировать лазание по канату; выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p>		
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	5	0	5	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	<p>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).</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	8	0	8	<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;		
4.5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие 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;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;;</p>		
Итого по разделу		56	0	56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8	0	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; 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;	Практическая работа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	знакомятся с образом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/

						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);		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	10	0	10		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						сустава);		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		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 поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	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;; 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;	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	3	0	3		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.8	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 касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая	5	0	5		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по	Практическая работа;	www.edu.ru;

	атлетика". Сложно координированные передвижения в ходьбе и беге, ходьбе по гимнастической скамейке				гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;; 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;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	ота;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	9	0	9	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	14	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;;		
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№	Наименование разделов	Количество часов		Виды деятельности	Виды, формы	Электронные
---	-----------------------	------------------	--	-------------------	-------------	-------------

п/п	и тем программы				контроля	(цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	конт. работ ы	прак. работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	7	0	7	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полупагаты, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0	3	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	0	6	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	6	0	6	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> . Технические действия баскетболиста без мяча	7	0	7	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					действий.;		
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6	0	6	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1	0	1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния								
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплектнавесногооборудования

Скамьяатлетическаянаклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера на грудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Виды, формы контроля
1	Урок физической культуры в школе	1	1.09	Практическая работа
2	Правила поведения на уроке физической культуры	1	5.09	Практическая работа
3	Режим дня школьника	1	7.09	Практическая работа
4	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	8.09	Практическая работа
5	Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе и беге в колонне по одному.	1	12.09	Практическая работа
6	Равномерное передвижение в ходьбе и беге с изменением скорости передвижения. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место»	1	14.09	Практическая работа
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге с изменением скорости передвижения. Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта.	1	15.09	Практическая работа
8	Равномерное передвижение в ходьбе и беге со сменой лидера. Беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта	1	19.09	Практическая работа
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения. Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м	1	21.09	Практическая работа
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения. Челночный бег 3×10м.	1	22.09	Практическая работа
11	Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону. Эстафеты	1	26.09	Практическая работа
12	Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом. Эстафеты	1	28.09	Практическая работа
13	Прыжок в длину с места. Приземление. Игра «Быстро по местам»	1	29.09	Практическая работа
14	Прыжок в длину с места в полной координации. Игра «Быстро по местам».	1	3.10	Практическая работа
15	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижные игры	1	5.10	Практическая работа
16	Метание малого мяча в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры	1	6.10	Практическая работа
17	Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (3 мин). Подвижные игры.	1	10.10	Практическая работа
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (4 минуты). Подвижные игры.	1	12.10	Практическая работа
19	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега(4 минуты). Подвижные игры.	1	13.10	Практическая работа
20	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега(5 минут) . Подвижные игры.	1	17.10	Практическая работа
21	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игра «Лисы и курь», «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.10	Практическая работа
22	Подвижная игра «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.10	Практическая работа

23	Подвижная игра «Рыбалка», «Охотники и утки». Развитие координации движений	1	24.10	Практическая работа
24	Подвижная игра «Хвостики», «Цепи». Развитие выносливости	1	7.11	Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на уроках гимнастики. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	9.11	Практическая работа
26	Исходные положения в физических упражнениях. Седы и упоры. Организующие команды.	1	10.11	Практическая работа
27	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	14.11	Практическая работа
28	Организующие команды и строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу, в круг.	1	16.11	Практическая работа
29	Строевые упражнения. Перестроение в одну и две шеренги. Повороты на месте	1	17.11	Практическая работа
30	Строевые упражнения. Движение в колонне с равномерной скоростью.	1	21.11	Практическая работа
31	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	23.11	Практическая работа
32	Упражнения общей разминки: чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом	1	24.11	Практическая работа
33	Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	28.11	Практическая работа
34	Упражнения с мячом. Подбрасывание одной рукой и двумя руками, переброска мяча	1	30.11	Практическая работа
35	Одиночный отбив мяча от пол, перекат мяча по полу, по рукам	1	1.12	Практическая работа
36	Упражнения со скакалкой: перешагивание и перепрыгивание через скакалку,	1	5.12	Практическая работа
37	Упражнения со скакалкой: вращение сложенной вдвое скакалкой одной и двумя руками с правого и левого бока, перед собой	1	7.12	Практическая работа
38	Упражнения в гимнастических прыжках: прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе	1	8.12	Практическая работа
39	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа	1	12.12	Практическая работа
40	Группировка, кувырок в сторону, подъем туловища из положения лежа	1	14.12	Практическая работа
41	Группировка, кувырок в сторону, подъем ног из положения лежа	1	15.12	Практическая работа
42	Упражнения для укрепления мышц спины «верёвочка», сгибание рук в положении упор лёжа	1	19.12	Практическая работа
43	Упражнения для укрепления мышц спины и («рыбка»), прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	21.12	Практическая работа
44	Упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), прыжки в упоре на руках	1	22.12	Практическая работа
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижная игра «Переправа», «Кенгуру»	1	26.12	Практическая работа

46	Подвижная игра. «Совушка», «У медведя во бору»»	1	28.12	Практическая работа
47	Подвижная игра «Обезьянки», «Альпинисты»	1	29.12	Практическая работа
48	Подвижная игра «Космонавты», «Змейка»	1	11.01	Практическая работа
49	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр и игр на основе баскетбола. Бросок мяча.	1	12.01	Практическая работа
50	Бросок мяча двумя руками стоя на месте. Игра «Бросай-поймай».	1	16.01	Практическая работа
51	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	18.01	Практическая работа
52	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	19.01	Практическая работа
53	Бросок мяча, ловля мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	23.01	Практическая работа
54	Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо».	1	25.01	Практическая работа
55	Ловля и передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игра «Охотники и утки».	1	26.01	Практическая работа
56	Ловля и передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча на месте.	1	30.01	Практическая работа
57	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	1.02	Практическая работа
58	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом	1	2.02	Практическая работа
59	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1	6.02	Практическая работа
60	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч ловцу»	1	8.02	Практическая работа
61	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. Игра «Передай соседу»	1	9.02	Практическая работа
62	Ловля-передача мяча двумя руками снизу.	1	20.02	Практическая работа
63	Ловля-передача мяча двумя руками снизу. Игра «Точно в мишень».	1	22.02	Практическая работа
64	Передача мяча снизу одной. Ловля двумя снизу. Игра «Вызов номеров»	1	27.02	Практическая работа
65	Передача мяча снизу одной. Ловля двумя снизу.	1	1.03	Практическая работа
66	Передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке. Ловля двумя руками снизу.	1	2.03	Практическая работа
67	Передача мяча двумя из-за головы с места и в прыжке. Ловля двумя руками снизу. Игра «Выбивной».	1	6.03	Практическая работа
68	Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Перестрелка».	1	9.03	Практическая работа
69	Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	13.03	Практическая работа
70	Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Быстро по местам». Эстафеты.	1	15.03	Практическая работа
71	Бросок одной через сетку, ловля мяча снизу двумя. Игра «Третий лишний». Эстафеты.	1	16.03	Практическая работа
72	Бросок одной через сетку, ловля мяча снизу двумя. Игра «Волк во рву».	1	20.03	Практическая работа
73	Основные правила личной гигиены	1	3.04	Практическая работа

74	Осанка человека	1	5.04	Практическая работа
75	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	6.04	Практическая работа
76	Модуль «Легкая атлетика» Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега(разбег)	1	10.04	Практическая работа
77	Прыжок в высоту с прямого разбега(отталкивание)	1	12.04	Практическая работа
78	Прыжок в высоту с прямого разбега(приземление)	1	13.04	Практическая работа
79	Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта.	1	17.04	Практическая работа
80	Беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта	1	19.04	Практическая работа
81	Варианты челночного бега, подтягивание	1	20.04	Практическая работа
82	Бег 500 м без уч.вр. Подвижные игры	1	24.04	Практическая работа
83	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. Эстафеты.	1	26.04	Практическая работа
84	Метание малого мяча цель	1	27.04	Практическая работа
85	Метание малого мяча	1	3.05	Практическая работа
86	«Прикладно-ориентировочная культура» Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10	1	4.05	Практическая работа
87	Бег 30 метров	1	8.05	Практическая работа
88	Смешанное передвижение 1000 метров	1	10.05	Практическая работа
89	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	11.05	Практическая работа
90	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	15.05	Практическая работа
91	Прыжок в длину с места	1	17.05	Практическая работа
92	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	18.05	Практическая работа
93	Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту	1	22.05	Практическая работа
94	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1	24.05	Практическая работа
95	Метание мяча на дальность	1	25.05	Практическая работа
96	Модуль «Кроссовая подготовка» Равномерный бег (3 минуты). Игра «Пятнашки».	1	В 17.05	Практическая работа
97	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега. Игра «Горелки».	1	В 18.05	Практическая работа
98	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий - лишний».	1	В 22.05	Практическая работа
99	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. Игра «Салки на болоте».	1	В 24.05	Практическая работа

		99		
--	--	----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура 1-4 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура» 1 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2017г.; «Физическая культура» 2 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2015г.; «Физическая культура» 3-4 класс, автор А.П. Матвеев: М.; Просвещение 2017г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура 1-4 классы» и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1 класс, автор А.П. Матвеева: М.; Просвещение 2014г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

