

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Отдел образования Муниципальное образование "город Свирск"**

**МОУ "СОШ № 1 г. Свирск"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель мо

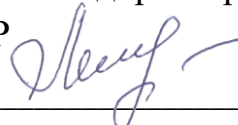


Мадырова И.В.

Протокол №1 от «28»  
августа 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР




Матвеева Е.П.

Протокол №1 от «30»  
августа 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пазникова Л.А.

Приказ №118 от  
«01» сентября 23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 437468)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**Свирск, 2023**

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

## 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 ориентирован на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование учащимся основ здорового образа жизни, активной и творческой самостоятельности и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минут 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, осознанию 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 видов спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими

упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные события передвижения ходьбой и бегом; упражнения гимнастическим мячом гимнастической

акалкой; 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 упор на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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*

*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 с основной стойкой; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением набок 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 д

вижении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; преодоление небольших препятствий.

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

*Плавательная подготовка.* Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*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 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 за занятия физической культурой (наложение руки и подгрудь). 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 и в покое; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой поворотом вразные 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 над двумя ногами 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 места, толчок двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорение с торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах с 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 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 популюса 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. Упражнения в танце.*

*Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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 общей физической 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: остановка катящегося мяча в передней части 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.*

## 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 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 во владении и 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 коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планировать режим дня, способы измерения показателей физического

подготовленности; регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений и трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования в занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их простотой по учебным триместрам;



коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег сравномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки вместе с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры, способствующие развитию направленности.

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение о 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 разном расстоянии и с разной амплитудой; в длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться сплогого 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; легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывающих их целевое предназначение занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и ритмической гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение в противоход в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по трем вместе 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 нижней жердью 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 места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться сплногого склона

- она 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 движение в танцевальной группе и под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- 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 для 1 класса

	Наименование разделов и программ	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	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	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями; основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физической деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения					игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в	работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Самоконтроль. Строевые команды построения	6	0	6		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		18						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						гимнастических упражнений;		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты мячом, ескакалкой;	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.3	Организующие команды приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», «По порядку рассчитайся!», «На первый—второй рассчитайся!», «На первый—третий	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		40						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа, кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	--------------------------------	---	---	---	--	---	---------------------	---

Итого по разделу	7								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68						

## Тематическое планирование для 2 класса

п/п	Наименование раздела	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы, роли	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		<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; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития физических качеств и устанавливают различия между ними</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



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 закаливающих процедур;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов закаливающей	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
						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 (долгое)		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	1	0	1		разучивают правила поведения	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	обатики".Пр авилаповеден иана уроках гимнастикииакроб атики					на урокахгимнастики; и акробатики,з накомятсся возможными травмамивслучас их нсвыполнсния,выступ аютснебольшимисооб щениями оправилахповеденияна уроках,приводятприме ры соблюденияправилпов едения в		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акр обатики".Стр оковые упражн ения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по но мерам, стоя в одной шеренге; разучива ют перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучива ют перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);	Практичес кая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.du.ru">www.school.du.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

						<p>направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по кома нде «Класс, направо!»; «Класс, налево!» (по фаза м движения и полной координации); обучаю тся поворотам по коман де «Класс, направо!»; «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаю тся пере движению в колонне по одному сравномерной и изменяющейся скорост ью; обучаю тся передвигени ю в колонне по одному с изменением скорости и передвигения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;</p>		
4.3	<p>Модуль "Гимнастика основная макро батика". Гимнастическая разминка</p>	1	0	1	<p>знакомятся с разми нкой как обязательным к омплексом упражн ений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют по сле довательность упражне ний и их дозировку; записывают и разбираю т упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнени я для шеи; плеч; рук; туловища ;</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>	
4.4	<p>Модуль "Гимнастика основная микро батика". Упражнения с гимнастическо й скакалкой</p>	1	0	1	<p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой ру кой соответственно правого и левого бока и перед собой; разучивают прыж ки на двух ногах через</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>	

						полу, споворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика со основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча 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	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		повторяют правила подбора одежды; 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 ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7	Модуль "Лыжная подготовка".	3	0	3		наблюдают и анализируют образец	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом				учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скольжения; изучают технику шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с	работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъемы 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 палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; обучают с имитационным	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>приставным шагом без лыж на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками (без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения) в полной</p>		
4.9	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Торможение лыжными палками падением на бок</p>	4	0	4		<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передними и задними лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции сравнительно невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снизу) и животом (сбоку), располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами споворотом в стороны; толчком двумя ногами одновременно и последовательным разведением ног и рук в стороны; сгибание ног в коленях; толчком двумя ногами с места; касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения мягким	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

						<p>равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на камнях предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом врука обычными приставными шагом правым и левым боком; разучивают передвижение ходьбой в полуприседе</p>		
4.14	Модуль «Плавание».	10	0	10	<p>изучают правила поведения на реках и озерах, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; координации; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий в игре в баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют особенности выполнения; разучивают технические действия в игре в баскетбол (работа</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	



					<p>разучивают правила подвижных игр элементами баскетбола знакомятся особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельно участвуют совместно проведении разученных подвижных игр техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы уточняют способы выполнения;; разучивают технические действия</p>		
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7	<p>разучивают правила подвижных игр элементами футбола знакомятся особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельно участвуют совместно проведении разученных подвижных игр техническими действиями игры футбол;; наблюдают анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр знакомятся выбором и подготовкой мест их проведения;;</p>	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 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 разных 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	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу								
	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						показателей физического развития и физических качеств устанавливаются различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		
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 видами закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный 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 —	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; знакомятся с возможными травмами	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	акробатики					в случае их невыполнения; выступают с наибольшими сообщениями по правилам поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают построение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают построение 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 в 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 и передвижением поодной	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.3	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	акробатики". Гимнастическая разминка					комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений их дозировку; записывают и изучают упражнения разминки выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного	работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.4	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращения скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и левого бока и перед собой;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом крутом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Упражнения гимнастически мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча одной рукой на другую; на месте и поворотом крутом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча по лодной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками в время выпрямления;; обучаются	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6— 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его</p>		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3		<p>повторяют правила подбора одежды; знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их вовремя лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3		<p>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 передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

					передвижения;		
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъемы на лыжах	3	0	3	наблюдают образец движения учителя с небольшого пологого склона основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок с палками); разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъем на лыжах лесенкой на	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падение на бок	4	0	4	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками в момент передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передними и задними лыжниками; разучивают технику торможения палками	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.u.ru">www.school.u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



						учебной дистанции сравномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; на бло даются и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения набок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема;; обучаются падению набок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением набок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением набок при спуске		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.e u.ru">www.school.e u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом в бок к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school. u.ru">www.school. u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.e u.ru">www.school.e u.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

						<p>поворотом  стороны; толчком  двумя  ногами одновременно  и последовательным  разведением ног и  рукой стороны, сгибание  ног в коленях;  толчком двумя ногами  с места  касание рукой подве  шенных предметов; тол  чком двумя ногами  вперёд-  вверх с небольшого воз  вышения мягким</p>		
4.13	<p>Модуль "Лёгкая  атлетика".  Сложнокоординир  ованные передвиже  ния ходьбой по  гимнастической  скамейке</p>	2	0	2	<p>наблюдают образцы тех  ники  передвижения ходьбой  по гимнастической кам  ейке, анализируют и обс  уждают их  трудные элементы;;  разучивают  передвижение  равномерной ходьбой,  руки на поясе;;  разучивают  передвижение  равномерной ходьбой с  наклоном туловища  вперёд и стороны,  разведениями  сведениями 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, обычными  приставным шагом  правыми, левым  боком;;  разучивают  передвижения ходьбой</p>	<p>Практичес  кая  работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.e u.ru">www.school. e u.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>	
4.14	<p>Модуль "Плавание"</p>	10	0	10	<p>изучают правила  поведения на уроках  плавания, приводят  примеры их  применения в</p>	<p>Практичес  кая  работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school. u.ru">www.school. u.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>	

					<p>плавательном бассейне;выполняют упражненияознакомительногоплавания; икоординации;осуществляютсамоконтрользафизическойнагрузкойво время этих занятий.Описывают техникувыполненияплавательных упражнений, осваиваютее самостоятельно,выявляют и устраняютхарактерные ошибки впроцессееосвоения.</p>		
4.15	<p>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</p>	8	0	8	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий в играх баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способ их выполнения;; разучивают технические действия в играх баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют самостоятельное участие в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями в играх баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий в играх футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способ их выполнения;; разучивают</p>	<p>Практическая работа</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>
4.16	<p>Модуль "Подвижные игры".</p>	7	0	7	<p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола</p>	<p>Практическая</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>

	Подвижные игры					<p>знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении и разучивании 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 подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их</p>	работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; физической подготовкой для самостоятельных</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru</a>
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru</a>

Итого по разделу	10	0	10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата и изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика 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	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>
						организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
<b>Итого по разделу</b>		1						
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правил развития физических качеств.	1	0			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 содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/">www.edu.ru/www.school.edu.ru/https://uchi.ru/</a>

					укрепление организма;		
2.2	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	1	0		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучены в группах); выявляют «отстающие» в развитии физические качества и определяют состав учащихся для целенаправленного развития.; знакомятся с структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия</p>	Практическая работа;	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						их учебным содержанием;;разучивают способысамостоятельногосоставлениясодержанияплана занятийфизическойподготовкойна основе результатовиндивидуальноготестирования;		
Итогопоразделу		2						
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранееразученны еакробатические упражнения и комбинации;разучивают стилизованныеобщеразвивающиеупражнения,выполняемые с разнойамплитудой движения,ритмомитепом(выпрыгивание из упораприсев,прогнувшись;прыжки вверх с разведением рук и ног всторону;прыжкивверхтолчком двумя ногами сприземлениемвупорприсев,прыжки споворотами и элементамиритмическойгимнастики);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		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, полушпагат, 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	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



						возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее изученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в выполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и изучают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее изученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; изучают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом сдвижением руки туловища, приседания, полуприседания, соотнесение одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинации ритмической гимнастики из хорошо изученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; изучают комбинации и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">.ru</a>

						<p>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 (работав парах);; 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 и техники спринтерского бега;</p>		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч)</p>	4	0	4	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с разбега, вне подвижную мишень на дальность;; наблюдают и анализируют образец</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	

	уменьшающимся диаметром)					учителя, сравнивают 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 (работав группах).;		
3.8	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов в торможении с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременно ходом, передвижением на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подвижных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременно ходом, передвижением на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трудностей при спуске с пологого склона	3	0	3		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы устранения (работают в группах);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения оздоровительного плавания.	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.12	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди на спине. Дыхание в сочетании с движениями в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.13	Модуль «Плавание».	3	0	3		осуществляют	Практическая	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	Техника работы рук в бросе. Техника работы ног в бросе. Сочетание работы рук и ног в бросе.					самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	работа;	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.14	Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения руки ног. Подвижные игры на воде.	3	0	3		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее изученные 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 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 (работав парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.16	Модуль «Спортивные игры.	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<p><i>Баскетбол</i>. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижности и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>					<p>по использованию подвижности и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>		<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
3.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</p>	5	0	5		<p>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 ранее разученных технических действий;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
3.18	<p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</p>	2	0	2		<p>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 друг другу и учащимися, выявляют возможные</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

						ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подвижных и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подвижных и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют признаки в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
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](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный  
стол Ноутбук  
учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое  
напольное Комплект навесного  
оборудования Скамья атлетическая  
наклонная

Коврик  
гимнастический Мат гимнастический  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч  
малый

(теннисный) Скакалка  
гимнастическая Палка  
гимнастическая Обруч  
гимнастический Коврики  
массажные  
Сетка для переноса малых



мячей Рулетка измерительная (10м, 50м)

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

сномерами Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи

волейбольные Мячи

футбольные Номера

нагрудные

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)

