

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня школьника |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  18  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  16  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  18  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  66  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |   |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  66  |  0  |  0  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  9  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  9  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  18  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  16  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры |  20  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  68  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |   |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68 |  0  |  0  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Закаливание организма |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  18  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  16  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  20  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  68  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |   |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  3  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  5  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  18  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  16  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  20  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  68  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |   |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68 |  0  |  0  |  |

Поурочное планирование для 1 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольныеработы | практическиеработы |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника.Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 |  Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 |  Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Подъем ног из положения лежа на животе .Сгибание рук в положении упор лежа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ. Организационно методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 |  Модуль Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. «Не попади в болото» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры |  | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 66 | Модуль «Легкая атлетика».Чередование ходьбы, бега Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 66 |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕдля 2 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках .Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика». . История первых Олимпийских игр современности. Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 4 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 9 | Модуль«Лёгкая атлетика». Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль«Лёгкая атлетика». Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".Техника безопасности. Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 |  Модуль «Гимнастика». Техника безопасности. Основные команды и приѐмы. Игра «Волна» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Повороты.  Комплекс упражнений разминки на уроке гимнастики. Игра «По местам» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. . Комплекс упр. гимнастики.  Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Гибкость как физическое качество. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад. Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения  полушпагата, шпагата | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая разминка.  Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения упражнений:мост из положения лежа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 |  Модуль «Гимнастика». Строевые упр. и команды.  Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 |  Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, мост. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 |  Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Танцевальные движения. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое,  — перед собой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Прыжки со скакалкой поочередно, на правой и левой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Прыжки со скакалкой поочередно, на правой и левой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта».  Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ловля и передача мяча. «Подвижные игры» и эстафеты с бегом. "Зайцы в огороде" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне» «Подвижные игры» и эстафеты с бегом. "Зайцы в огороде" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне» Подвижные игры и эстафеты с бегом. "Ловля парами" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Белые медведи | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Игры для развития быстроты. Мяч капитану», «Космонавты» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Прием «волна» в баскетболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Жѐлуди и Орехи» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Футбол. Ведение мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Футбол. Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Игры для развития быстроты. Мяч капитану», «Космонавты» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Прием «волна» в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\а. Прыжок в высоту с прямого разбега.Прыжок в высоту с прямого разбега - техника выполнения. Метание малого (теннисного мяча) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега - техника выполнения.Метание малого (теннисного мяча) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 |  Прикладная ФК. Правила выполнения комплекса, совершенствование техники упражнений ГТО .Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц рук с собственным весом. Подтягивание и отжимания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц живота. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие гибкости, наклон вперед из положения стоя | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Прикладная ФК. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Отрезки 30-60 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 |  Прикладная ФК. Развитие выносливости, бег без перехода на ходьбу до 4 мин | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей ФК в беге 1000м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕдля 3 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 2 | . Модуль Легкая атлетика История появления современного спорта, бег с максимальной скоростью до 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 3 |  Легкая атлетика. Дозировка физических нагрузок. бег с максимальной скоростью до 30 м-УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 4 | Модуль .Легкая атлетика. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы, бег с ускорениями и торможением | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика. Измерение пульса на уроках физической культуры, бег с преодолением препятствий. бег с максимальной скоростью до 60 | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 6 | Модуль .Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе. Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 7 |  Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе, бег из различных стартовых ИП, УН-бег 300 м | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 8 | Модуль .Легкая атлетика. Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика, Равномерный бег с последующим ускорением. прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 1 |  | Практическаяработа |
| 9 | Модуль. Легкая атлетика. Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя на месте. УН-бег 1500 м б\у | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль. Легкая атлетика. Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя на месте. УН-бег 1500 м б\у | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо». Инструктаж ТБ на уроках спортивных и подвижных игр | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль .Подвижные и спортивные игры". Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль ."Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль ."Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль. Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему». Техника челночного бега 3 × 5 м; УН- челночный бег 4х9 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол как спортивная игра, | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения, Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды в движении и противоходом, перестроения в 2 колонны,в колонны по 3, на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема. Подтягивание. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Подтягивание | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Подтягивание. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | "Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание-УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | "Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения галоп и полька. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | "Гимнастика с основами акробатики".  Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед  Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя , Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, Техника выполнения кувырка назад | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | "Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | "Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных  акробатических упражнений последовательно в комплексе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | "Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных  акробатических упражнений последовательно в комплексе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль ."Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | "Подвижные и спортивные игры". Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | "Подвижные и спортивные игры". Волейбол как спортивная игра. Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | "Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | "Подвижные и спортивные игры". Техника прямой нижней подачи в волейболе. Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Подвижные и спортивные игры". Футбол как спортивная игра. Правила безопасности на уроках футбола. ведение и удар | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места - УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Прикладная ФК. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прикладная ФК. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прикладная ФК. Развитие быстроты. Бег на 30 м (с) - УН Бег  300 м (с) Урок - соревнование  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прикладная ФК. Развитие выносливости. Бег с переходом на ходьбу. Смешанное передвижение на 1500 м (б\у) времени | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Модуль .Легкая атлетика.  Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Модуль .Легкая атлетика.  Бег с максимальной скоростью до 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка.  Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Бег с максимальной скоростью 30 м. - УН Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры .Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование бега на средние дистанции. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Модуль «Лёгкая атлетика». Длительный, равномерный бег по дистанции. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Закаливание организма Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Длительный, равномерный бег по дистанции.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений  Комплекса ГТО.    У.Н. -бег 300 м.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Длительный, равномерный бег по дистанции. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры. Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Спортивные игры. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Спортивные игры. .Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.  УН- челночный бег 4х9 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивные игры. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Гимнастка» Предупреждение травматизма на уроках акробатики.Инструктаж Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Гимнастка» Акробатика как вид спорта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Гимнастка» Кувырок вперед, из положения упора присев. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Гимнастка» Кувырок вперед, из положения упора присев. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Гимнастка» Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.Подтягивание-УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Гимнастка» Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастка» Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастка» Техника выполнения акробатической комбинации № 1. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастка» Гимнастический мост из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастка» Техника выполнения акробатической комбинации № 2. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастка» Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль.«Гимнастка» Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастка» Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 |  Модуль «Гимнастка» Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастка» Техника выполнения упора на гимнастической перекладине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастка» Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя. УН - прыжки через скакалку за 1 мин | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Лыжные гонки как вид спорта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». .Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. Техника передачи волейбольного мяча через сетку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль. Подвижные и спортивные игры".Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль. Подвижные и спортивные игры"."Подвижные и спортивные игры"."Подвижные и спортивные игры".Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль.Подвижные и спортивные игры». Техника передачи катящегося мяча. ".Техника передачи мяча во время его ведения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль. Подвижные и спортивные. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. ".Организация и проведение эстафеты с ведением мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль. Подвижные и спортивные. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. ".Организация и проведение эстафеты с ведением мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль. Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».Прыжок в длину с места - УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»Метанию теннисного мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Прикладная ФК.Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.   Развитие быстроты.старт и стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Прикладная ФК.Развитие быстроты. Бег на 30 м (с) - УН | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Прикладная ФК.Развитие быстроты, бег 60 м. (с) | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Прикладная ФК.Развитие выносливости. Равномерный длительный бег. .Бег  300 м (с) Урок - соревнование | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Прикладная ФК.Смешанное передвижение на 1500 м (б\у) времени. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 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 ПРОЦЕСС**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенкагимнастическая

Скамьи

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалки

Палки гимнастические

Обручи гимнастические

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольная (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки

Игровое поле(мини-футбола)

​​‌‌​