

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 ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и

досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

**Инвариантные модули** включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры.

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 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.* 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.

*Модуль. «Лёгкая атлетик, кроссовая подготовка».* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, бег 30м, челночный бег 3х10м, упражнения для развития гибкости из положения стоя, силовые упражнения на низкой перекладине, бег 1000м без учета времени, метание малого мяча на дальность.

*Модуль. «Подвижные и спортивные игры».* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Баскетбол.* Обучение выполнению правильного удара правой и левой рукой стоя. Обучение ведению мяча правой и левой рукой шагом, бегом.

*Волейбол.* Обучение правильному положению кисти на мяче. Удары мяча об пол, о стену с ловлей двумя руками; обучение верхнего приема передач от стены, обучение правильного положения рук при нижнем приеме.

*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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика* 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.

**Модуль. «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.»** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Бег 1000м без учета времени, бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, упражнения для развития гибкости из положения сидя, силовые упражнения на верхней и низкой перекладине, поднимание туловища за 30 сек. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений.

**Модуль. «Подвижные игры.»** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол).

*Баскетбол.* Ведение мяча бегом змейкой правой и левой рукой, ведение мяча змейкой шагом с чередованием рук, броски мяча в кольцо.

*Волейбол.* Верхняя и нижняя передача от стены, чередование нижней и верхней передачи от стены, верхняя передача над собой.

*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.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

**Модуль. «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.»** Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; с ускорением и торможением;

максимальной скоростью на дистанции 30 м, бег 1000м на результат, силовые упражнения ( подтягивание на низкой и высокой перекладине, поднимание туловища за 30 сек.)

**Модуль. «Подвижные и спортивные игры.»** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

*Баскетбол:* ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

*Волейбол :* верхняя и нижняя прием передача от стены, чередование от стены, верхняя прием передача над собой, нижний прием передача над собой.

*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.*

**Модуль. «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.»** 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, максимальной скоростью на дистанции 30 м, бег 1000м на результат, силовые упражнения ( подтягивание на низкой и высокой перекладине, поднимание туловища за 30 сек.) Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Модуль. «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, броски мяча в корзину от щита справа и слева.

*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 игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного 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, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами,
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;

- 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 упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Контрольные упражнения 1 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень  |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|--|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий  | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики                                       |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12  | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 155 и более                                    | 115 – 135               | 100 и менее             | 150 и более          | 110– 130                | 90 и менее              |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен                           | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0                                      | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Челночный бег 3х10м   | 9,9 и менее                                    | 10,8-10,3               | 11,2 и более            | 10,2 и менее         | 11,3-10,6               | 11,7 и более            |
| Бег 1000 м  | Без учета времени( можно переходить на ходьбу) |                         |                         |                      |                         |                         |

## Контрольные упражнения 2 класс

| Контрольные упражнения                                   | Уровень                                   |          |      |         |           |      |
|--|---|----------|------|---------|-----------|------|
|  | 5   | 4        | 3    | 5       | 4         | 3    |
|  | Мальчики                                  |          |      | Девочки |           |      |
| Подтягивание на перекладине кол-во раз                   | 3   | 2        | 1    |         |           |      |
| Прыжок в длину с места, см                               | 165                                       | 145-125  | 110  | 155     | 140-125   | 100  |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях из положения сидя | 7,5 см                                    | 3-5 см   | 1 см | 12,5см  | 6-9см     | 2 см |
| Бег 30 м с высокого старта,                              | 5,4                                       | 7,0-6,0  | 7,1  | 5,6     | 7,2-6,2   | 7,3  |
| Челночный бег 3x10                                       | 9,1                                       | 10,0-9,5 | 10,4 | 9,7     | 10,7-10,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м   | Без учета времени (не переходя на ходьбу) |          |      |         |           |      |

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 КЛАСС

| Контрольные упражнения          | Уровень   |           |           |           |           |           |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                 | 5         | 4         | 3         | 5         | 4         | 3         |
|                                 | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Прыжок в длину с места, см      | 175       | 140       | 120 – 130 | 160       | 135       | 115       |
| Бег 30 м с высокого старта, с   | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с              | 5.00      | 5.20      | 5.40      | 5.20      | 5.40      | 6.10      |
| Бег 30 м                        | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Поднимание туловища за 30 сек   |           |           |           | 23        | 20        | 17        |

## Контрольные упражнения 4 класс

| Контрольные упражнения                         | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | Высокий  | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | 5        | 4       | 3      | 5       | 4       | 3      |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз | 5        | 4       | 3      |         |         |        |
| Поднимание туловища за 30 сек.                 | -        | -       | -      | 24      | 21      | 18     |
| Прыжок в длину с места, см                     | 185      | 140     | 130    | 170     | 140     | 120    |
| Челночный бег 3x10м                            | 8,6      | 9,5     | 9,9    | 9,1     | 10,0    | 10,4   |
| Бег 30 м                                       | 5,4      | 7,0-6,0 | 7,1    | 5,6     | 7,2-6,2 | 7,3    |
| Бег 1000м                                      | 4.50     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.00   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 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  | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО   | 1                | 0            | 1             |               | Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;                           | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 1.2  | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. 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; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 1.3  | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.  | 1                | 0            | 01            |               | Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;  | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу                             |  | 3                |              |               |               |  |                      |   |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |                  |              |               |               |  |                      |   |
| 2.1  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими   | 6                | 0            | 6             |               | Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru                     |

|   |  |    |   |    |  |   |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|---|----------------------|---|
|   | физическими упражнениями   |    |   |    |  | дневник измерений;  |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 2.2   | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения  | 6  | 0 | 6  |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.3   | Самоконтроль. Строевые команды и 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 рассчитайсь!»;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><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, и 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, и умений; Освоение универсальных умений контролировать | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |                                 |    |   |    |  |  |                      |   |
|--|---------------------------------|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|  |                                 |    |   |    |  | величину нагрузки;<br>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;  |                      |   |
| 3.2  | Игры и игровые задания          | 16 | 0 | 16 |  | Музыкально-сценические игры.<br>Игровые задания.<br>Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.3  | Организирующие команды и приемы | 4  | 0 | 4  |  | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 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;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|                                     |  |    |   |    |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|--|--|
|                                     |  |    |   |    |  | поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания; |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 7  |   |    |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

| № п\п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 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);   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).   |   |   |   |  |                     |
| 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». 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 |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 500м, ходьба 100м).  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Упражнения для развития гибкости и силы.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.  |   |   |   |  |                     |
| 14 | 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 |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом правой и левой рукой. Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом правой и левой рукой. Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча правой и левой рукой бегом.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча правой и левой рукой бегом   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча правой и левой рукой бегом   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча правой и левой рукой бегом   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 25 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках волейбола                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Подвижные игры». Удары мяча о стену с ловлей двумя руками.                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Подвижные игры». Удары мяча о стену с ловлей двумя руками.                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Подвижные игры». Обучение верхнего приема передачи от стены                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Подвижные игры». Обучение верхнего приема передачи от стены .                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Подвижные игры». Обучение верхнего приема передачи от стены                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Подвижные игры». Обучение верхнего приема передачи от стены                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Подвижные игры». Обучение нижнего приема передачи от стены                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Подвижные игры». Обучение нижнего приема передачи от стены                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Подвижные игры». Обучение нижнего приема передачи от стены                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Подвижные игры». Нижний прием передача от стены                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Подвижные игры». Нижний прием передача от стены                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Подвижные игры». Нижний прием передача от стены                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр.                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | Ловля и передача в парах .  |   |   |   |  |                     |
| 41 | . Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |  |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.                      |    |   |    |  |                     |
| 53                                  | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.                | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 54                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.            | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 55                                  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10                                   | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 56                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.                       | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 57                                  | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.             | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 58                                  | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 59                                  | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.                       | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 60                                  | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.                                 | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 61                                  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,                                  | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 61                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров  | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 63                                  | Модуль «Легкая атлетика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа               | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 64                                  | Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места,                              | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 65                                  | Модуль «Легкая атлетика». Наклон вперёд из положения стоя.                     |    | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).      | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 67                                  | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 1000м, ходьба 100м).   | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 68                                  | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров                   | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 68 |  |                     |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |              |               | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------|---------------|---------------|---|----------------------|---|
|   |  | всего            | конт. работы | практ. работы |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |              |               |               |   |                      |   |
| 1.1   | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1                | 0            | 1             |               | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении | Практическая работа  | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1                | 0            | 1             |               |   |                      |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |              |               |               |   |                      |   |
| 2.1   | Дневник наблюдений по физической культуре  | 1                | 0            | 1             |               | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным  | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|---|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|   |   |   |   |   |  | четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают 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.<br>Утренняя зарядка.<br>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |   |   |   |  |  |                      |   |
|---|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
|   |  |   |   |   |  | покраснения кожи);   |                      |   |
| Итого по разделу  |  | 1 | 0 | 1 |  |  |                      |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |   |   |   |  |  |                      |   |
| 4.1   | "Гимнастика"<br>·<br>Строевые упражнения и команды | 4 | 0 | 4 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |  |  |                      |   |
|-----|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 4.2 | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка". 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; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.3 | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка". Броски мяча в неподвижную мишень               | 4 | 0 | 4 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:<br>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);<br>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.4 | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка". Сложно координированные прыжковые упражнения   | 5 | 0 | 5 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.5 | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка".  | 8 | 0 | 8 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |  |   |                     |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|---------------------|---|
|     | Сложно координированные передвижения ходьбой.   |   |   |   |  | и обсуждают их трудные элементы;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;<br>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; |                     |   |
| 4.6 | Модуль «Легкая атлетика, кроссовая подготовка». Беговые упражнения на координацию ,скорость, выносливость | 8 | 0 | 8 |  | Отработка беговых упражнений на координацию, челночный бег 3х10м, скоростные беговые упражнения ( бег 30м, 60м).упражнения на выносливость ( бег 250м,500м,1000м)   | Практическая работа | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.7 | Модуль «Легкая атлетика, кроссовая подготовка». Силовые   | 6 | 0 | 6 |  | Обучение и совершенствование силовых упражнений для развития мышц ( подтягивание на верхней и нижней  | Практическая работа | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|-----|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|     | упражнения для развития мышц спины, живота и рук. |    |   |    |  | перекладине, поднимание туловища за 30 сек из положения лежа   |                      |   |
| 4.8 | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры           | 12 | 0 | 12 |  | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;<br>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;<br>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;<br>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.9 | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры           | 10 | 0 | 10 |  | разучивают правила подвижных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;<br>организуют и   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |    |   |    |  |   |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|---|----------------------|---|
|   |  |    |   |    |  | самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбола и волейбола;; 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 организации и проведении; |                      |   |
| Итого по разделу  |  | 55 | 0 | 55 |  |   |                      |   |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |    |   |    |  |   |                      |   |
| 5.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 9  | 0 | 9  |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;  | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5.2   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|  |    |   |    |  |  |  |  |  |
|--|----|---|----|--|--|--|--|--|
|  |    |   |    |  |  | выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);<br>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; |  |  |
| Итого по разделу                           | 10 | 0 | 10 |  |  |  |  |  |
| <i>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</i> | 68 | 0 | 68 |  |  |  |  |  |

---

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1        | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 2        | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 3        | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 4        | Модуль «Лёгкая атлетика,». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 5        | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 6  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения   |   |   |   |  | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой  |   |   |   |  |                     |
| 13 | 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 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения на выносливость бег 1000м   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Легкая атлетика» Силовые упражнения подтягивание на перекладине, поднятие туловища за 30сек.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | "Гимнастика» Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом .Подвижные игры     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом .Подвижные игры     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча с чередованием рук шагом и бегом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение баскетбольного мяча с чередованием рук шагом и бегом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.                        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 27 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок в парах. Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |   |   |   |  |                     |
| 33 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроке волейбола.                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача волейбольного мяча от стены                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача волейбольного мяча от стены                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача волейбольного мяча от стены                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижний прием передача от стены   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижний прием передача от стены   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижний прием передача от стены   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Чередование нижнего и верхнего приема передачи от стены.                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 41 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Чередование нижнего и верхнего приема передачи от стены  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Чередование нижнего и верхнего приема передачи от стены. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Обучение верхнего приема передачи над собой.                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Верхний прием передача над собой                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Верхний прием передача над собой                            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Обучение нижнего приема передачи над собой.                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Обучение нижнего приема передачи над собой.                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Нижний прием передача над собой                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Нижний прием передача над собой                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | Правила техники безопасности на уроках.<br>Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.<br>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                             |   |   |   |  |                     |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку.<br>Упражнения на внимание по сигналу.   |   |   |   |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах.<br>Броски и ловля   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах.<br>Броски и ловля   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Правила техники безопасности на уроках.<br>Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.<br>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Прыжки в длину с места на результат.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Прыжки в длину с места на результат.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Упражнения на координацию   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | челночный бег 3х10м,5х10м  |   |   |   |  |                     |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Челночный бег 3х10м на результат   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Скоростные упражнения, бег 30м.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | . Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Скоростные упражнения, бег 30м. на результат   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Упражнения на выносливость бег 1000м без учета времени.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Упражнения на выносливость бег 1000м без учета времени.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика ,кроссовая подготовка». Упражнения для развития гибкости из положения сидя.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Легкая подготовка, кроссовая подготовка». Силовые упражнения. Подтягивание на верхней и нижней перекладине, поднятие туловища за 30 сек. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |   |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | подготовка». Силовые упражнения. Подтягивание на верхней и нижней перекладине, поднятие туловища за 30 сек.   |    |   |    |  |                     |
| 65                                  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Силовые упражнения. Подтягивание на верхней и нижней перекладине, поднятие туловища за 30 сек. на результат     | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Силовые упражнения. Подтягивание на верхней и нижней перекладине, поднятие туловища за 30 сек. на результат     | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 67                                  | . Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 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 |  |                     |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |              |               | Дата изучения | Виды деятельности   | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|--------------|---------------|---------------|---|----------------------|---|
|  |  | всего            | конт. работы | практ. работы |               |   |                      |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |  |                  |              |               |               |   |                      |   |
| 1.1  | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1                | 0            | 1             |               | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении | Практическая работа  | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><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             |               | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического  | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|---|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
|   |   |   |   |   |  | развития и физических качеств и устанавливают 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.<br>Утренняя зарядка.<br>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу  |   | 1 | 0 | 1 |  |  |                      |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |   |   |   |   |  |  |                      |   |
| 4.1   | <i>Гимнастика.</i><br>Строевые упражнения и   | 1 | 0 | 1 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |   |   |   |   |   |   |  |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|--|
|     | команды                                      |   |   |   |   | <p>перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);<br/> разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);<br/> обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);<br/> обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;<br/> обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;<br/> обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p> |   |  |
| 4.2 | Гимнастика.<br>Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 | <p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;<br/> разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);<br/> разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну</p> | Практическая работа;  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |

|     |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|     |   |   |   |   |  | шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; |                      |   |
| 4.3 | Гимнастическая разминка   | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.4 | <i>Модуль "Лёгкая атлетика".<br/>Правила поведения на занятиях лёгкой</i> | 2 | 0 | 2 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
|     | <i>атлетикой</i>  |   |   |   |  | негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  |                      |   |
| 4.5 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><i>Броски мяча в неподвижную мишень</i>      | 3 | 0 | 3 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.6 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Сложно координированные прыжковые упражнения | 4 | 0 | 4 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.7 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Сложно координированные передвижения         | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением   | Практическая работа; | www.edu.ru<br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |  |    |   |    |  |  |                      |   |
|-----|--|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|     |  |    |   |    |  | рук;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;<br>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;  |                      |   |
| 4.8 | Модуль "Подвижные игры".<br>Подвижные игры | 12 | 0 | 12 |  | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;<br>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;<br>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;<br>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбола, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают технические | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|   |  |    |   |    |  |  |                      |   |
|---|--|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|   |  |    |   |    |  | действия игры волейбола (работа в парах и группах);  |                      |   |
| 4.9   | Модуль "Подвижные игры".<br>Подвижные игры   | 7  | 0 | 7  |  | Выполнение элементов с мячом волейбола и баскетбола, броски баскетбольное кольцо, работа с мячом верхнего и нижнего приема передач от стены и над собой в волейболе  |                      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.10  | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка".<br>Скоростные упражнения                   | 10 | 0 | 10 |  | Беговые упражнения для развития скорости (30м), координации (челночный бег 3х10м), выносливости ( бег 6 мин., бег 1000м) на результат  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.11  | Модуль "Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка".<br>Упражнения для развития силовых качеств | 8  | 0 | 8  |  | Подтягивание на перекладине высокой для мальчиков, низкой для девочек, поднятие туловища из положения лежа для мальчиков и девочек   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><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  |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;. | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5.2   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                               | 1  | 0 | 1  |  | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                     |    |   |    |  |  |   |  |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|---|--|--|
|                                     |    |   |    |  |  | учащимися (работа в парах и группах);;<br>разучивают упражнения |  |  |
| Итого по разделу                    | 10 | 0 | 10 |  |  |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |  |   |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1        | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 2        | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 3        | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 4        | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                       | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |
| 5        | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.   | 1                | 0                     | 1                      |                  | Практическая работа     |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 6  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка»<br>Беговые упражнения.<br>Правила развития физических качеств. Зачет.<br>Бег 30 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.<br>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Беговые упражнения. Зачет.<br>Прыжок в длину с места.<br>Правила измерения показателей физической подготовленности.<br>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Правила поведения на уроках физической культуры<br>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».<br>Строевые упражнения и  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | организующие команды на уроках физической культуры.   |   |   |   |  |                     |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры<br>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль. «Лёгкая атлетика». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры<br>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.                        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль. «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Исходные положения в физических упражнениях<br>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль. «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Подъём туловища из положения лёжа на спине и   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа             |   |   |   |  |                     |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Скоростные упражнения бег 30м, 60м             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Скоростные упражнения бег 30м  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Скоростные упражнения бег 30м на результат                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения для развития координации челночный бег 3х10м              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения для развития координации челночный бег 3х10м на результат | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Упражнения на выносливость. Бег 500м, 1000м.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Бег 1000м, 6-минутный бег.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Бег 1000м, 6-минутный бег.                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Бег  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | 1000м на результат   |   |   |   |  |                     |
| 24 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. правой рукой бегом                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча левой бегом                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча с чередованием рук бегом              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча с чередованием рук бегом              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски баскетбольного мяча в корзину               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Броски баскетбольного мяча в корзину               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.                        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | для развития внимания и ловкости.   |   |   |   |  |                     |
| 34 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача от стены<br>Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача от стены<br>Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижний прием передача от стены  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижний прием передача от стены  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Чередование верхнего и нижнего приема передачи от стены                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Чередование верхнего и нижнего приема передачи от                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | стены   |   |   |   |  |                     |
| 40 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Верхний прием передача над собой                              | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль "Подвижные и спортивные игры .Верхний прием передача над собой                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Нижний прием передача над собой                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Нижний прием передача над собой                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Чередование приемов передач над собой                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Чередование приемов передач над собой                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. Чередование приемов передач над собой                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. ". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры. ". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 49 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Физическая подготовка: освоение содержания  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |   |   |   |  |                     |
| 54 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |   |   |   |  |                     |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Физическая подготовка:   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая        |

|  |   |           |          |           |  |                     |
|--|---|-----------|----------|-----------|--|---------------------|
|  | освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                        |           |          |           |  | работа              |
| 67   | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 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 |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |                     |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |              |              | Дата 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 и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1                | 0            | 1            |               | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |              |              |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |              |              |               |  |                      |   |
| 2.1   | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.        | 1                | 0            | 1            |               | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как                   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|------------------|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
|                  |   |   |   |   |  | результат физической подготовки;<br>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;   |                      |   |
| 2.2              | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);;<br>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;<br>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;;<br>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;;<br>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу |   | 2 |   |   |  |  |                      |   |

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

|     |   |   |   |   |  |  |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------------|---|
| 3.1 | «Гимнастика». Гимнастика. Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.2 | «Гимнастика». Гимнастика. Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|     |                        |   |   |   |  |  |                      |  |
|-----|------------------------|---|---|---|--|--|----------------------|--|
|     |                        |   |   |   |  | <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p> |                      |  |
| 3.3 | «Гимнастика». Разминка | 1 | 0 | 1 |  | <p>отработка разминки как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава</p>   | Практическая работа; | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| 3.4 | «Гимнастика».<br>Разминка                       | 2 | 0 | 2 |  | отработка разминки как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.5 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; 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, | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|     |  |   |   |   |  |   |                      |   |
|-----|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|     |  |   |   |   |  | уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;<br>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;  |                      |   |
| 3.6 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка»</p> <p>. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p> | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | <p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>                                    | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;<br>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;<br>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;<br>контролируют технику | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|------|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|      |   |    |   |    |  | метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;   |                      |   |
| 3.8  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Скоростные упражнения.                                      | 10 | 0 | 10 |  | Упражнения на выносливость; бег 6 мин., 1000м, 1500м   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.9  | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Силовые упражнения  | 8  | 0 | 8  |  | Силовые упражнения; подтягивание на низкой и высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине и животе  | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию координации | 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 их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.11 | Модуль Модуль «Спортивные игры. Баскетбол   | 1  | 0 | 1  |  | изучают правила поведения на уроках спортивных игр, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.12 | Модуль Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол  | 3  | 0 | 3  |  | применяют разученные упражнения для развития выносливости<br>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей<br>Используют разученные  | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|      |  |   |   |   |  |   |                      |   |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|      |  |   |   |   |  | упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки   |                      |   |
| 3.13 | Модуль. Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол                                      | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.14 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол  | 3 | 0 | 3 |  | Изучение правил, тактики игроков, изучение правил игры в пионербол .  | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|      |  |   |   |   |  |  |                      |  |
|------|--|---|---|---|--|--|----------------------|--|
|      |  |   |   |   |  | <p>учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>   |                      |  |
| 3.16 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p> | 4 | 0 | 4 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>   | Практическая работа; | <p>www.edu.ru</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> |
| 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 разученных технических действий;</p> | Практическая работа; | <p>www.edu.ru</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> |
| 3.18 | <p>Модуль «Спортивные игры» Волейбол.</p>  | 2 | 0 | 2 |  | <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; знакомятся с образцом</p>   | Практическая работа; | <p>www.edu.ru</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> |

|                  |  |    |   |   |  |  |                      |   |
|------------------|--|----|---|---|--|--|----------------------|---|
|                  |  |    |   |   |  | удара мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;<br>описывают технику удара по мячу сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;<br>разучивают технику удара по мячу с разбега по фазам и в полной координации;;<br>контролируют технику выполнения удара по мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;<br>совершенствуют технику передачи мяча (обучение в парах);; |                      |   |
| 3.19             | Модуль «Спортивные игры» Волейбол.<br>. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1  | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу |  | 55 |   |   |  |  |                      |   |
| Раздел 4. СПОРТ  |  |    |   |   |  |  |                      |   |
| 4.1              | Физическая подготовка: освоени   | 4  | 0 | 4 |  | осваивают содержания Примерных модульных   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  |

|                                     |   |    |   |    |  |  |                      |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|----------------------|---|
|                                     | е содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                               |    |   |    |  | программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 4.2                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 10 |   |    |  |  |                      |   |
| 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     | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 3     | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 4     | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                       | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |
| 5     | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые   | 1                | 0                  | 1                   |               | Практическая работа  |

|   |   |   |   |   |  |                     |
|---|---|---|---|---|--|---------------------|
|   | упражнения.   |   |   |   |  |                     |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.            | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.   | 1 | 0 | 1 |  |                     |
| 9 | Модуль «Спортивные игры.» Баскетбол Ведение мяча бегом правой и левой рукой   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 10 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в баскетболе   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста.<br>Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста.<br>Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | . Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста.<br>Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | . Модуль «Спортивные игры.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.   |   |   |   |  |                     |
| 16 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе..                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | . Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |  |   |   |   |  |                     |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
|    | действия баскетболиста.<br>Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.  |   |   |   |  |                     |
| 25 | . Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.<br>Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.<br>Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль. «Спортивные игры». Тренировочные игры, 3х3, 5х5.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | . Модуль. «Спортивные игры». Тренировочные игры, 3х3, 5х5.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль. «Спортивные игры». Тренировочные игры, 3х3, 5х5.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Спортивные игры.»<br>Правила техники безопасности на уроках.<br>Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Спортивные игры.» Приём и передача мяча двумя руками снизу и   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе   |   |   |   |  |                     |
| 32 | Модуль «Спортивные игры.» Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Спортивные игры.» Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Спортивные игры.» Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе .                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.   |   |   |   |  |                     |
| 38 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 43 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  |   |   |   |  |                     |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | по правилам с использованием разученных технических действия  |   |   |   |  |                     |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | . Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |   |   |   |  |                     |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |   |   |   |   |  |                     |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
|    | нормативных требований комплекса ГТО  |   |   |   |  |                     |
| 63 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |                                 |    |   |    |  |  |
|-------------------------------------|---------------------------------|----|---|----|--|--|
|                                     | (теннисного) мяча на дальность. |    |   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                 | 68 | 0 | 68 |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/, 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**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРАКТИЧЕСКИХ  
РАБОТ**

Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
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

