


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
[Berkutskajaschkola@yandex.ru](mailto:Berkutskajaschkola@yandex.ru) ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
Педагогический совета  
протокол № 1 от  
25.08.2022

**СОГЛАСОВАНО.**  
Заместитель директора по  
УВР:   
**Н.А.Протасова**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
Приказ ОО  
№ 85-ОД  
от 26.08.2022

Рабочая программа  
**по физической культуре**  
(название учебного курса, предмета, дисциплины)  
для обучающихся **1-4** классов

Учитель:  
**Корешкова Лилия Александровна**  
(первая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная 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 Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г. ).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и линии УМК «Начальная школа XXI век» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская) для 1-3 класса и на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 4 класса.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов; во 2-4 классе - 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс.

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 класс

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

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

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

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

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

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

### **3 класс**

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

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

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в

колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

#### 4 класс

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 класс

#### *Личностные результаты*

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

обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### ***Метапредметные результаты***

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

#### ***познавательные УУД:***

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

#### ***коммуникативные УУД:***

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

#### ***регулятивные УУД:***

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

### ***Предметные результаты***

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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

### **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**

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, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
  - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
  - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

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

### **3 класс**

#### **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 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 четвертям (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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

##### **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 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, развитию физических качеств;
  - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
  - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала 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**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>				
2.1.	Режим дня школьника	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	РЭШ. Урок №3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				
3.1.	Личная гигиена и гигиенические	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают	Сайт «Инфоурок»

	процедуры. Осанка человека		<p>положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;</p> <p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>	<p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html</a></p> <p>РЭШ. Урок № 5. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a></p> <p>РЭШ. Рок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a></p>
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</p>	<p>Видео урок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs">https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs</a></p> <p>Сайт «Интернет-урок» <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
4.1.	Правила поведения и техника	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической	Сайт «Инфоурок»



	безопасности на уроках физической культуры		культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	<a href="https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html">https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); б разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	РЭШ. Урок № 26. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	РЭШ. Урок № 28. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	РЭШ. Урок № 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	5	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.	РЭШ. Урок № 18. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> РЭШ. Урок № 19. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> РЭШ. Урок № 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> РЭШ. Урок № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</a> Видеоуроки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg">https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII">https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме-	РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

			<p>нением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ">https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvvGYK8">https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvvGYK8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4">https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4</a></p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	<p>Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>	<p>РЭШ. Урок № 12.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	<p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a></p>

4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча</b>	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a> РЭШ. Урок № 11. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0">https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Челночный бег 3X10, 4X9</b>	2	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Видео урок: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a> РЭШ. Урок № 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	22	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	РЭШ. Урок № 43. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a> РЭШ. Урок № 44. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> РЭШ. Урок № 45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLiDtHY">https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLiDtHY</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</b>	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	комплекса ГТО		
Итого по разделу		8	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	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; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a> РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>				
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдает за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и	РЭШ. Урок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg">https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg</a>

			<p>проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1	<p>Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	<p>РЭШ. Урок № 11.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>  РЭШ. Урок № 15.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a></p>
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1	<p>Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA">https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA</a>  РЭШ. Урок № 14.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</a></p>

			упражнения наклон вперёд.	
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>		
<b>Физическое совершенствование (55 часов)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)</b>				
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	<p>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): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам).</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).</p>	<p>РЭШ. Урок № 4.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeI788">https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeI788</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw">https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</a></p>

<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка</b>	1	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>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).</p>	<p>Презентации к уроку.  <a href="http://www.myshared.ru/slide/1423487/">http://www.myshared.ru/slide/1423487/</a>  <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</a></p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и команды</b>	3	<p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по 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).</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>РЭШ. Урок № 25.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a></p>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2	<p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p>	<p>РЭШ. Урок № 29.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p>



			<p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk">https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk</a></p>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	<p>Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>	<p>Видеоуроки:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM">https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8">https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8</a></p>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.	1	<p>Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Видеоурок.  <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611</a></p>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	2	<p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы</p>	<p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a></p>

			(кубики, набивные мячи и т.п.); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазания.</b> <b>Ползание.</b> <b>Простейшая полоса препятствий.</b> <b>Перелазание.</b> <b>полоса</b>	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Видеоуроки. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</b> <b>Ступающий шаг.</b>	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	РЭШ. Урок № 17. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOiI8k">https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOiI8k</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	РЭШ. Урок № 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> РЭШ. Урок № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8">https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Спуски и подъёмы на лыжах</b>	2	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные	РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> Видеоуроки <a href="https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe">https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe</a>

			<p>ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p>	<a href="#">de0</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	<p>РЭШ. Урок № 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a></p> <p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuzP4">https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuzP4</a></p>
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p>	<p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a></p>
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.</b>	2	<p>Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>	<p>РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a></p>

				<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a></p>
4.14.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b></p>	1	<p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>	<p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html</a></p> <p>Презентации.  <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a></p>
4.15.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b></p>	2	<p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a></p>
4.16.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Челночный бег 3X10, 4X9</b></p>	2	<p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.  Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).  Выполняют челночный бег.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>  РЭШ. Урок № 8.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p>
4.17.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".  <b>Сложно координированные беговые упражнения</b></p>	1	<p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA">https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA</a></p>

4.18.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места.</b> <b>Многоскоки.</b>	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.	Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a> <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
4.19.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg">https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg</a> Презентации. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c">https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c</a>
4.20.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> <b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</b>	20	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;	РЭШ. Урок № 33 - 51. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>  Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY">https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA">https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU">https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</a>

			наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)</b>				
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4">https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE">https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>				
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших	1	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию	РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>

	территорию России.		России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&amp;list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34">https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&amp;list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34</a>
1.2	История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>				
2.1	Виды физических упражнений	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs">https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs</a>  <a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				

3.1.1	Закаливание организма	1	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>	<p>РЭШ. Урок № 3.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p>
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html">https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html</a>  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'naya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'naya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)</b>				



4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения.	2	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!».</p> <p>Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs">https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs</a></p>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату.	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>	<p>Презентация.  <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema</a></p>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке.	2	<p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком).</p>	<p>РЭШ. Урок № 24.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</a></p> <p>Презентация.  <a href="https://vk.com/video-59456915_456239129">https://vk.com/video-59456915_456239129</a></p> <p>Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html</a></p>

4.4.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Передвижение гимнастической стенке	с 2 по	Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70">https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70</a>
4.5.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Прыжки через скакалку	с 1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	Презентация. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0">https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0</a> РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/</a>
4.6.	Модуль «Гимнастика основами акробатики» Кувырок вперед, стойка на лопатках	с 2	Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>

4.7.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	<p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk">https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0">https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xy1_DGGJ2cs">https://www.youtube.com/watch?v=xy1_DGGJ2cs</a></p>
4.8.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDIx1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=DDIx1mcB_kw</a></p>
4.9.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте;</p>	<p>Презентация.  <a href="https://fb.ru/article/297261/prijiki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya">https://fb.ru/article/297261/prijiki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0">https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0</a>  РЭШ. Урок № 11.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226</a></p>

			перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	<a href="#">553/</a>
4.10.	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3. бег через набивные мячи; 4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6. ускорение с высокого старта; 7. ускорение с поворотом направо и налево; 8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f_xtBq4Hgo">https://www.youtube.com/watch?v=f_xtBq4Hgo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA">https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb050yA</a> РЭШ. Урок № 12. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.11.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча.	2	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZ159s">https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZ159s</a>
4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча	1	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	РЭШ. Урок № 9. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k</a>
4.13.	Модуль «Лыжная подготовка» Упражнения в передвижении на	5	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух-	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-kn00IP43Aw">https://www.youtube.com/watch?v=-kn00IP43Aw</a>

	лыжах одновременным двухшажным ходом		шажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	РЭШ. Урок № 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.14.	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом "переступания."	2	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	
4.15.	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение плугом.	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	
4.16.	Модуль «Лыжная подготовка» Подъемы и спуски на лыжах.	2	Выполняют спуск с пологого склона, подъем лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnPbJw">https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnPbJw</a> РЭШ. Урок № 27-28 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
4.17.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4">https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4</a> РЭШ. Урок №№ 31-45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4.18.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.	7	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приемы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw">https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz">https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQz</a>

			<p>баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wynM">Onw https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wynM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA">https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA</a></p> <p>РЭШ. Урок №№ 31-45. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>56</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</b>				
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<b>6</b>	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<p><a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a></p> <p><a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k">https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k</a></p>

<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	РЭШ. УРОК № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</b>				
2.1	Самостоятельная физическая	1	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки	РЭШ. УРОК № 4.

	подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		<p>школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>	<p>РЭШ. УРОК № 2.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html</a></p> <p>Видеоурок.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E">https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</a></p>



			<p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p>	
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>	<p>РЭШ. УРОК № 3.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ">https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>		
<b>Физическое совершенствование (64 часа)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b>				
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	<p>Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.</p>	<p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU">https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</a>  Сайт «Инфоурок».  <a href="https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html">https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html</a></p>
3.1.	Закаливание организма	1	<p>Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 5.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI">https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI</a></p>

Итого по разделу		2		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)</b>				
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	РЭШ. УРОК № 3. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации.	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	РЭШ. УРОК № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI">https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I">https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</a>
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной	РЭШ. УРОК № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a> РЭШ. Урок № 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ">https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</a>

			координации).	
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Упражнения на гимнастической перекладине.	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	Видеоурок.. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE">https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE</a>
	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Танцевальные упражнения.	2	Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Видеоуроки. <a href="https://ok.ru/video/2196452020534">https://ok.ru/video/2196452020534</a>
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	РЭШ. УРОК № Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a>
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;	РЭШ. УРОК № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVzVzQ">https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVzVzQ</a>

			<p>3. перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4. перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>	
	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения.</p>	8	<p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p> <p>РЭШ. Урок № 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a></p>
	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.</p>	6	<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>РЭШ. Урок № 8-9, 14. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>
	<p><i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a></p>
	<p><i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	9	<p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах</p>	<p>РЭШ. УРОК № 26-30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p> <p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo">https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk">https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e">https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3e</a></p>

			<p>одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p>	<p><a href="#">L_OE</a></p>
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p>	3	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 16. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a>  Видеоурок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI">https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</a></p>
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.</p>	5	<p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2- нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3- нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1- передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 38-44 <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e">https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</a></p>

	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.	3	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	РЭШ. УРОК № 31-37. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As">https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As</a>
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	РЭШ. УРОК № 45-49. <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> Видеоурок. <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9">https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</b>				
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw">https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1-4 класс)**

**1 класс**

Количество часов: 66; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации к реализации программы	Вид контроля*	ЦОРы**	Даты	
								план	факт
<b>1 четверть</b>									
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.</b>									
1.	Что понимается под физической культурой?  Изучение нового материала.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	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.	Методические рекомендации, с.2	Входной	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Понятия о физической культуре." <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html</a>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 1 ч.</b>									
2.	Правила поведения и техника	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и	Подбор одежды для занятий в спортивном зале и		Текущий	Сайт ФизкультУра Презентация		

	<p>безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.</p> <p>Изучение нового материала.</p>		<p>спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	<p>на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.</p>			<p>на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» <a href="https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html">https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html</a></p>		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.</b>									
3.	<p>Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.</p> <p>Комбинированный</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	<p>Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Методические рекомендации, с.2-3</p>	Текущий	<p>Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код <a href="https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html">https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html</a></p>		
4.	<p>Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей</p>	<p>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение</p>		Текущий	<p>Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода</p>		



	по одному. Комбинированный.		жизнедеятельности.	учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.					
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО. Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.		Оперативный	РЭШ Урок 12		
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание фазы приземления, фазы отталкивания, разбега. Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.4	Оперативный			
7.	Метание малого мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из		Текущий	РЭШ Урок		

	Подготовка комплекса ГТО  Комбинированный		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	разных положений и ловля, метание малого мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны».			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a> 13-14		
8.	Челночный бег 3X10. Бег с изменением направления.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3x10 м. Подвижная игра «Кот и мыши».		Оперативный	РЭШ Урок 9.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 8 ч.</b>									
9.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Правила проведения подвижных игр . Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.Разучивание игры «К своим флажкам»).	Методические рекомендации, с.4-5	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
10.	Игра «Класс,	1	Обогащение двигательного	ОРУ. Игры «Класс,		Текущий	<a href="https://nsportal.">https://nsportal.</a>		

	смирно!». Эстафеты. Комбинированный		опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass		
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.5	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
12.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку». Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Удочка», «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения на внимание «Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-</a>		

	Изучение нового материала		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.				programma-podvizhnye-igry-1-klass		
14.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».  Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Методические рекомендации, с.4	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»  Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.4	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.

17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов челночного бега 3x10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3x10.	Методические рекомендации, с.4-5	Текущий	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО» <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		
18.	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Метание теннисного мяча в цель (с 6 метров).		Текущий	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a>		
<p><b>2 четверть</b> <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч</b></p>									

19.	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня.		Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК		
-----	--	---	--	---	--	---------	--	--	--

**Физическое совершенствование.  
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**

20.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.	Методические рекомендации, с.2-3	Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена».  РЭШ Урок 5. <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html</a>		
-----	---	---	---	---	----------------------------------	---------	---	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  
**Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 ч.**

21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики.		Текущий			
22.	Основные исходные положения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры.		Текущий			
23.	Основные исходные положения. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа. Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических		Текущий			

			условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	упражнений по целевой направленности их использования. Способы развития выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.					
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		Текущий	РЭШ Урок 26		
25.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		Текущий	<a href="http://www.mys-hared.ru/slide/358450/">http://www.mys-hared.ru/slide/358450/</a>		
26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Наблюдение и анализ за образцом техники гимнастических упражнений учителя. Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег;		Оперативный	РЭШ Урок 2		



				чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)					
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу).		Текущий			
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).		Текущий	РЭШ Урок 30		
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголлка и нитка».  Комбинирован	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами.		Текущий			

	ный			Перелазание через горку матов. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.					
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.</b>									
30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.5	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.									
31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр.		Этапный	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		

32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение передаче мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр.		Этапный	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		
-----	--	--	---	---	--	---------	---	--	--

**3 четверть**  
**Физическое совершенствование.**  
**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**

33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).		Предварительный			
-----	---	---	--	--	--	-----------------	--	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  
**Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 4 ч.**

34	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		Этапный			
35.	Акробатические упражнения. Прыжки.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение прыжкам в группировке, толчком двумя ногами; прыжкам в упоре на руки, толчком двумя ногами.		Текущий			
36.	Акробатические комбинации.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Развитие координационных способностей.		Текущий			
37.	Акробатические упражнения. Ползание попластунски. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Акробатические упражнения. Ползание попластунски. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Текущий			

	Комбинированный								
<b>Модуль «Лыжная подготовка» - 6 ч.</b>									
38.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу		Текущий	Сайт: videourok.net- «Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки», «Техника попеременного двушажного хода»		
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 18		
40.	Передвижение на лыжах скользящим	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Разучивание имитационных упражнений техники		Текущий	РЭШ Урок 20		

	шагом. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.  Комбинированный		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.					
41.	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.  Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий	РЭШ Урок 19		
42.	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.  Совершенствование	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Равномерное передвижение 1км. Игра «Широким шагом»». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 22		
43.	Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы в	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Попеременный двушажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с		Оперативный			

	Тюменской области.			передвижением без палок.					
	Учетный								
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 3 ч.</b>									
44.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам, «Шире шаг»	Методические рекомендации, с.4-5	Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
45.	Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров».  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование навыка передвижения попеременным двушажным ходом без палок в игре Вызов номеров».		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
46.	Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое	ОРУ. Упражнение в технике отталкивания палками в игре «Обгон», совершенствование хода «лесенкой». «ёлочкой» в подвижной игре «С горку на горку».		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		

			взаимодействие.				<a href="https://gto.ru/">igry-1-klass</a>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.</b>									
47.	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.		Этапный	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://rus.team/people/akhatov-a-albina-khamitovna">https://rus.team/people/akhatov-a-albina-khamitovna</a>		
48.	дистанции 1 км. на Прохождение скорость. Техника подъемов и спусков. Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.		Этапный	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		
<b>4 четверть</b> <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Модуль "Лёгкая атлетика" – 6 ч.</b>									



49.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Подвижная игра «Кот и мыши».		Предварительный			
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.	Методические рекомендации, с.4-5	Текущий			
51.	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места в полной координации.		Оперативный			
52.	Прыжок в длину с прямого разбега.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега в		Текущий			

	ый			3-5 шагов. Подвижная игра «Кот и мыши».					
53.	Метание малого мяча.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».		Оперативный	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a>		
54.	Челночный бег 4х9. Эстафеты.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Челночный бег 4х9 м. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		Оперативный	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 10 ч.</b>									
55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков Игра «Веселые ребята».		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
56.	Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/</a>		

	Комбинированный		жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	предметами».			<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
59.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Салки», эстафета. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие выносливости.		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		

				Развитие скоростно-силовых способностей.					
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.  Комбинированный.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.  Комбинированный.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		

				силовых способностей					
63.	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай». Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками. Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovy-y-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass</a>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.</b>									
65.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами	Сравнение собственных результатов прыжка в длину с места с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	Методические рекомендации, с.4-5	Итоговый	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		

			информации						
66.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.  Комбинированный		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.		Итоговый	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (1 класс)

№№ п.п.	Раздел, подраздел, тема	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1.	Что понимается под физической культурой	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1.	Режим дня школьника	1
<b>Физическое совершенствование.</b>		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>		
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
4.1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча	2
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	8
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1

класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации к реализации программы	Вид контроля*	ЦОРы**	Даты	
								план	факт
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.</b>									
1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдение за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки.	Методические рекомендации, с.2-3		Электронный учебник: Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями . Стр. 39.		
2.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств,			<a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html</a>		



			Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	составление таблицы.						
<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 2 ч</b>										
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Разучивание правил поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты.	Методические рекомендации, с.5-6			1. <a href="http://www.myskared.ru/slide/1423487/">http://www.myskared.ru/slide/1423487/</a> 2. <a href="https://kopilkaurovkov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_kuroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz">https://kopilkaurovkov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_kuroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</a>		
4.	Строевые упражнения и команды.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; перестроению на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!»				Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.		

**Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.**

5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Владение разными видами информации.	Изучение правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализ возможных негативных ситуаций, связанных с невыполнением правил поведения.	Методические рекомендации, с.6		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20Лёгкой%20атлетикой%20%20класс&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656255346460261-14042164992482740586-sas3-0767-15b-sas-17-balancer-8080-BAL-8701&amp;from_type=vast&amp;filmId=11912822918227986459">https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20Лёгкой%20атлетикой%20%20класс&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656255346460261-14042164992482740586-sas3-0767-15b-sas-17-balancer-8080-BAL-8701&amp;from_type=vast&amp;filmId=11912822918227986459</a>		
6.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку). Обучение технике метания на дальность.					
7.	Сложно координированные	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной	Методические рекомендации		Электронный учебник: Прыгаем.		

	прыжковые упражнения		игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта: толчком двумя ногами по разметке, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	и, с.6		Стр.54-56.		
8.	Прыжок в высоту прямого разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков 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. Разучивание прыжка в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучение технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.					
9.	Челночный бег 3X10	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра	Методические рекомендации, с.6		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		

			двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	«Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> РЭШ, урок 8		
10.	Прыжок в длину с места	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».					
<b>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры – 6 ч.</b>									
11.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.7				
12.	Подвижные игры с бегом, прыжками,	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки	Методические рекомендации, с.7				

	метанием.		подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	и пенечки». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей.					
13.	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.7				
14.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.					
15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.					

			жизнедеятельности.						
16.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> <b>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр – 2 ч.</b>									
17.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий( по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.	Методическое рекомендации, с.7-8				
18.	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с волейбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): подбрасывание и ловля мяча с хлопков впереди-позади себя, подбрасывание и передача мяча друг другу)	Методическое рекомендации, с.8				

**2 четверть**  
**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч**

19.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Знакомство с понятием «быстрота», «гибкость» упражнения на развитие быстроты и гибкости. Передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам, развитие координационных умений.	Методические рекомендации, с.8		Электронный учебник: Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.		
-----	--	---	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

**Физическое совершенствование.**  
**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**

20.	Закаливание организма Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Методические рекомендации, с.2-3		Электронный учебник: Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37. Выполняем физкультминутки. Стр.37-38 Закаливание. Стр.40.		
-----	--	---	--	---	----------------------------------	--	---	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  
**Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 6 ч.**

21.	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну	Методические рекомендации, с.4		Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52		
-----	--------------------------------	---	--	---	--------------------------------	--	---	--	--

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.			Ходим правильно. Стр. 49.		
22.	Танцевальные движения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание движения хороводного шага; хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; движения танца галоп; шаг галопом в сторону; галоп в парах в полной координации.	Методические рекомендации, с.4-6		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%20С%20галоп%202%20класс%200презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=1719983220699116611">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%20С%20галоп%202%20класс%200презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=1719983220699116611</a>		
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение	Разучивание вращения скакалки, сложной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого			<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической">https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической</a>		



			двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.			<a href="#">%20скакалкой%20%20класс%20видеоурок&amp;path=yandex-search&amp;parent-reqid=1656252438519865-5357266946240015674-vla1-2700-vla-17-balancer-8080-BAL-4608&amp;from_type=vast&amp;filmId=12867962591539383567</a>		
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п).	Методические рекомендации, с.7		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a>		
25.	Лазания. Ползание. Перелазание.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного			Электронный учебник: Лазание-перелазание. Стр. 62-66		

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.					
26.	Лазания. Ползание. Перелезание	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.			Электронный учебник: Лазаем-перелезаем. Стр. 62-66		
<b>Модуль "Подвижные игры".</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр – 4 ч.									
27.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони». Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.	Методические рекомендации, с.7-8				
28.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Сбей мяч», «Всадники с мячом». Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в					

			взаимодействие.	волейболе.					
29.	Подвижные игры с элементами игры баскетбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»					
30.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Обучение приёмам. Ловля и передача мяча. Развитие координации.					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.									
31.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Сравнение собственных результатов с	Методическое рекомендации, с.8-9	Текущий	РЭШ Урок 13-14 <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-</a>		

			задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Воробьи и вороны».			<a href="mailto:malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html">malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html</a>		
32.	Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. • Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3x10 м. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Кот и мыши».		Оперативный	РЭШ Урок 9.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		
<b>3 четверть</b> <b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.</b>									
33.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Беседа «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Сообщения и видеопрезентации о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.			Электронный учебник. Первые Олимпийские игры. Стр. 11-14 <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html</a>		

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  
**Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 3 ч.**

34.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание подбрасывания и ловли мяча одной рукой и двумя руками; перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; поворотов и наклонов в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	Методические рекомендации, с.6-7		Электронный учебник: Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59		
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки					
36.	Простейшая полоса препятствий.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знакомство с простейшей полосой препятствий. Передвижение по шведской стенке и гимнастической лестнице, преодоление барьеров любым изученным способом.	Методические рекомендации, с.6-7		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262</a>		

							143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567		
<b>Модуль «Лыжная подготовка» - 8 ч.</b>									
37.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	Методические рекомендации, с.7		Электронный учебник: Готовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на лыжню. Стр. 74-75		
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом			Электронный учебник: Как ходят на лыжах. Стр.75-76.		

				(скользящие передвижения без лыжных палок.					
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).					
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение передвижения двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.					
41.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание спуска с пологого склона и наблюдение за его выполнением. Обучение имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)			Электронный учебник: Подъёмы. Подъём лесенкой. Стр.77		
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; подъёму на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне.					

43.	Торможение лыжными палками	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание техники торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/</a>		
44.	Торможение падением на бок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).					
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – 4 ч.</b>									
45.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки «Лыжная дорожка», «Догони на лыжах».	Методические рекомендации, с.8				
46.	Подвижные игры на точность движений с	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.					



	приёмами баскетбола			Игры «Передай над головой», «Обведи вокруг»					
47.	Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры: «Ловец», «Поддай мяч».					
48.	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Игры «Футбольный боулинг», «Мяч в круг».					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО – 2 часа									
49.	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	Методические рекомендации, с.9		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		
50.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подводящие упражнения к выполнению норматива на гибкость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		

	Подготовка комплекса ГТО								
<b>4 четверть</b>									
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.</b>									
51.	Сила, выносливость, как физические качества		Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «сила». Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).				Электронный учебник: Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 3 ч.</b>									
52.	Строевые упражнения и команды		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	Методические рекомендации, с.7-8				
53.	Упражнения с гимнастической скакалкой		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Обучение прыжкам со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте и в движении.					

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.						
54.	Простейшая полоса препятствий		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прохождение полосы препятствий с элементами лазания, ползания, перелазания.			<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567</a>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.</b>									
55.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение броскам лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Методические рекомендации, с.7-8		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> РЭШ, урок 10 <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a>		

							<a href="http://ru/subject/lesson/4316/start/190759/">ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> РЭШ, урок 12		
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполнение прыжка в высоту с прямого разбега в полной координации.					
57.	Сложно координированные беговые упражнения		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Выполнение бега с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).					
58.	Челночный бег 4х9.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей.			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>		

							РЭШ, урок 8		
59.	Многоскоки.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение выносу бедра при выполнении многоскоков. Закрепление приземления при выполнении многоскоков. Подводящие упражнения: выпады на месте и в прыжке, покачивания пружинистые, пружинистые прыжки вперед. Развитие скоростно – силовые качества.			<a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>		
60.	Прыжок в длину с разбега.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение технике прыжка в длину; прыжки в длину через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы). Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки.					
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</b> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – 6 ч.									
61.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку»,		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача	Методические рекомендации, с.5-7		Электронный учебник: Учимся обращаться с		

	«Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	мяча, остановка мяча, удары по мячу. Эстафеты с мячом			мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Картотека подвижных игр. Стр.97-100		
62.	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Произвольная игра детей с мячом.					
63.	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с теннисным мячом. Закрепление навыков работы с теннисным мячом.					
64.	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол»		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.					
65.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли»,		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Выполнение упражнения «школы мяча», стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча, верхняя и нижняя					

	«Передай поверху».			передача мяча, нижняя подача мяча.					
66.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на закрепление навыков прыгучести. Многоскоки.					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.</b>									
67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягива ние из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	Методическ ие рекомендаци и, с.9		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		
68.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (2 класс)

№ п.п.	Раздел, подраздел, тема	Часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1
Физическое совершенствование.		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
3.1.	Закаливание организма Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2



4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2
4.19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1
4.20.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	20
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2

класс

Количество часов: **68**; в неделю **2** часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
1 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
1	<b>Что понимается под физической культурой.</b>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	Методические рекомендации, с.2	Предварительный	Инфоурок презентация  <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> РЭШ урок 1 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч									
2	Правила по технике безопасности на уроках	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Инструктаж по технике безопасности на уроках	Методические	Текущий	<a href="https://infourok.ru/pre">https://infourok.ru/pre</a>		

	легкой атлетики. Беговые упражнения.		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»	рекомендации, с.8		<a href="http://zentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html">zentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html</a> РЭШ урок 7		
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	<u>1</u>	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». <u>Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</u> Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.		Стартовый контроль: 30 м.	РЭШ урок 13		
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Умение оценить собственное физическое состояние по простым	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		Оперативный	РЭШ урок 12		

			тестам и результатам самоконтроля						
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».	Методические рекомендации, с.7-9	Текущий	РЭШ урок 10		
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».		Оперативный	РЭШ урок 10		
7	Броски набивного мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель"		Текущий	РЭШ урок 8 Сайт "Нормы ГТО и знаний". <a href="https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-">https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-</a>		

							texnika-i-normativy/		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Медленные бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО	Методические рекомендации, с.9	Этапный	<a href="https://video.roki.net/razrabotki/vozrozhdenie-gto.html">https://video.roki.net/razrabotki/vozrozhdenie-gto.html</a> РЭШ урок 14 <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч									
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	РЭШ урок 18		
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий			
11	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении.		Текущий			

			заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метков в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.					
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.		Текущий			
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		Текущий			
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.		Текущий	РЭШ урок 19		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч									
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча		Текущий	РЭШ урок 31		

				Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.					
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации.		Текущий	РЭШ урок 34		
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит) от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.		Текущий	РЭШ урок 36		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий( по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.		Этапный	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskij-e-kachiestva.html">https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskij-e-kachiestva.html</a>		
2 четверть- 14 уроков									

Способы самостоятельной деятельности-1 ч									
19	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.		Оперативный	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч									
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомк нись», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».		Текущий	РЭШ урок 20		
21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.		Текущий			

				ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.					
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».			РЭШ урок 21 <a href="https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/">https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/</a> <a href="https://sport.admtyum.ru/">https://sport.admtyum.ru/</a>		
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		Оперативный	РЭШ урок 23		
24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная		Оперативный	Российская электронная школа. 3 класс урок 22 РЭШ урок 22		



				игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.					
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".		Текущий			
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка».		Оперативный			
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.		Текущий	РЭШ урок 24		

				Развитие координационных способностей					
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком..		оперативный			
29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		текущий			
30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»		текущий			
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением		текущий	РЭШ урок 25. <a href="https://klubfedotova.ru/masonboro">https://klubfedotova.ru/masonboro</a>		

				рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра «Танец морских волн».			/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/		
Оздоровительная физическая культура- 1 ч									
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.		текущий	<a href="https://go.mail.ru/redir">https://go.mail.ru/redir</a>		
3 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.		оперативный	<a href="https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tumen/">https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tumen/</a>		
Оздоровительная физическая культура									

34	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.		текущий	РЭШ урок 3. <a href="https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass">https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч									
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	Методические рекомендации, с.11	текущий	РЭШ урок 26		
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 29		
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг		текущий	<a href="https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyski">https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyski</a>		

			доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.			<a href="https://mydocx.ru/1-14338.htm">e-chempiony - tyumensko y-oblasti-po-biatlonu https://mydocx.ru/1-14338.htm</a> Техника и методика обучения поворота м на месте и в движении		
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/priezientat-siia-lyzhnaia-podgotovka-1.html">https://videouroki.net/razrabotki/priezientat-siia-lyzhnaia-podgotovka-1.html</a>		
39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.		текущий	<a href="https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagova-ya-">https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagova-ya-</a>		

							instruktsiy а Торможен ие плугом на лыжах: пошагова я инструкци я		
40	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении. Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости		оперативн ый	<a href="https://visit.tyumen.ru/chem-zanyatsya/zimnie-razvlecheniya-v-tyumenskoj-oblasti/">https://visit.tyumen.ru/chem-zanyatsya/zimnie-razvlecheniya-v-tyumenskoj-oblasti/</a>		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.		этапный	<a href="https://video.rouki.net/razrabotki/gto-vidео-fil-m.html">https://video.rouki.net/razrabotki/gto-vidео-fil-m.html</a> <a href="http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/">http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч									
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	ОРУ с лыжными палками. Техника подъем «лесенкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с	Методическое рекомендация, с.11	текущий	РЭШ урок 27 <a href="https://olymp.mpteka.ru/olymp/athl">https://olymp.mpteka.ru/olymp/athl</a>		

			Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; встречная эстафета. Информация о биографии А. Ахатовой-олимпийской чемпионке по биатлону.			<a href="ets/profile/1254.html">ets/profile/1254.html</a>		
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.		оперативный			
44	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск с поворотом переступанием на внешнюю лыжню.		текущий	РЭШ урок 28		
45	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.		текущий	РЭШ урок 30		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч									

46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч в ворота»	Методические рекомендации, с.12	текущий	РЭШ урок 45,46		
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол		текущий	РЭШ урок 47, 48,		
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		текущий	РЭШ урок 47		
49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Удар с разбега по катящемуся		текущий	РЭШ урок 49		



				мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.					
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	Методические рекомендации, с.12	этапный	<a href="https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html">https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html</a>		
4 четверть- 18 уроков									
Способы физкультурной деятельности-1 ч									
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.		текущий	РЭШ урок 2. <a href="https://infourok.ru/presentationa-pofizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-">https://infourok.ru/presentationa-pofizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-</a>		

							i-eyo- dozirovani e-na- urokah- fizichesko y-kulturi- 3646507.h tml		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.		текущий	<a href="https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/">https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/</a>		
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров".		текущий	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/vliianiie-lieghkoatlietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-shkolnikov.html">https://videouroki.net/razrabotki/vliianiie-lieghkoatlietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-shkolnikov.html</a>		
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания". Прыжок		текущий	РЭШ урок 11. <a href="https://fb.ru/article/297261/pryiki-v-">https://fb.ru/article/297261/pryiki-v-</a>		

				в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".			<a href="#">vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya</a> Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития и техника выполнения		
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		оперативный	РЭШ урок 11		
56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы держания мяча, фазы		текущий	РЭШ урок 9		

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления.					
57	Метание мяча на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления		оперативный	РЭШ урок 9 <a href="https://videouroki.net/razrabotki/obuchienii-e-tiekhniki-mietaniiamaloghomiacha-v-tsiel.html">https://videouroki.net/razrabotki/obuchienii-e-tiekhniki-mietaniiamaloghomiacha-v-tsiel.html</a>		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	Методические рекомендации, с.12	этапный	<a href="http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/">http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч									
59	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.		текущий	РЭШ урок 33		

				Развитие координационных способностей.					
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущий	РЭШ урок 32		
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.		текущий	РЭШ урок 35		
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		текущий	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html">https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html</a>		
64	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		текущий			

65	Подвижные игры с бегом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровые упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.		текущий			
67	Подвижные игры народов Севера.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		текущий	РЭШ урок 15		
<b>Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч</b>									
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.		контрольн ый			

### ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (3 класс)

№п/п	Раздел, тема	часы
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>

1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1
1.2	История появления современного спорта	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>2</b>
2.1	Виды физических упражнений	1
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>
<b>3.1</b>	<b><i>Оздоровительная физическая культура.</i></b>	<b>2</b>
3.1.1	Закаливание организма	1
3.1.2	Дыхательная и Зрительная гимнастика	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>62</b>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>
3.2.1.1	Строевые команды и упражнения.	2
3.2.1.2	Лазанье по канату	2
3.2.1.3	Передвижение по гимнастической скамейке	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастической стенке	2
3.2.1.5	Прыжки через скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед, стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	<b>12</b>
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броски набивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	<b>10</b>

3.2.3.1	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5
3.2.3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2.3.3	Торможение плугом..	1
3.2.3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2.4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>15</b>
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	6
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3

класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации или к реализации программы	Вид контроля *	ЦОРы**	Даты	
								план	факт
<b>1 четверть- 18 уроков</b>									
Знания о физической культуре-1 ч									
1	История развития физической культуры в России.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Методические рекомендации, с.12	предварительный	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://peds.ovet.org/">http://peds.ovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a> <a href="https://res">https://res</a>		



			развития спорта.				<a href="http://h.edu.ru/subject/lession/3593/start/194575/">h.edu.ru/subject/lession/3593/start/194575/</a>		
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч									
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>		
Оздоровительная физическая культура - 1 ч.									
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>		

				нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч									
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики».		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>		
5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками.	Методические рекомендации, с.13	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>		
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений.		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>		

				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками.					
7	Беговые упражнения.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета»,		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		

8	Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ в движении. Осваивать технику бега различными способами. Виды ходьбы и бега. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 30м на результат. Развитие быстроты. «Третий лишний»		оперативный	<a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		
9	Беговые упражнения.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Специально беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты, координации. «Встречная эстафета»,		оперативный	<a href="http://peds.ovet.org/">http://peds.ovet.org/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		
10	Беговые упражнения.	1	Владение разными видами информации. Обогащение	Технические действия при беге по		оперативный	<a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>		

			двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		
11	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>		
12	Метание малого мяча на дальность.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ. Медленный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Переправа»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>		
13	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/sub">https://resh.edu.ru/sub</a>		

			индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	мяча на дальность стоя на месте. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Самый меткий»			<a href="http://ject/lesson/3603/start/224401/">ject/lesson/3603/start/224401/</a>		
Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч									
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи».		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>		
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель»,		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>		
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>		

	Подвижные игры общефизической подготовки.		условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	«Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.			<a href="http://6190/start/195259/">6190/start/195259/</a>		
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч									
17	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки»		этапный	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>		
18	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперед из положения сидя.		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>		

				Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Охотники и утки»					
<b>2 четверть- 16 уроков</b>									
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч									
19	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка».		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>		
20	Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/</a>		



				гимнастической скамейке. Игра «Группировка».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>		
21	Акробатические комбинации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробы».		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>		
22	Акробатические комбинации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>		

				скамейке. Игра «Вороны и воробьи».					
23	Опорный прыжок.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка»	Методические рекомендации, с.12	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>		
24	Опорный прыжок.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Падающая палка»		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>		
25	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Игра		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>		

				«Третий лишний»					
26	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Игра «Третий лишний»	Методические рекомендации, с.13	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>		
27	Танцевальные упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу»	Методические рекомендации, с.14	текущий			
28	Танцевальные упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические	Методические рекомендации, с.14	текущий			

			тестам и результатам самоконтроля	упражнения прикладного характера. Игра «Мышеловка»					
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч									
29	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>		
30	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>		
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч									
31	Оценка годовой	1	Умение выполнять тестовые	Определение тяжести		оперативн	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>		

	динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка»		ый	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>		
Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч									
32	Технические действия игры баскетбол.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без	Методические рекомендации, с.15	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>		

				<p>мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»</p>					
33	Технические действия игры баскетбол.	1	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p>	<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для</p>	Методические рекомендации, с.15	текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a></p>		

				освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»					
34	Технические действия игры баскетбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики»	Методические рекомендации, с.15	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh .edu.ru/sub ject/lesson/ 5172/start/ 196022/</a>		
<b>3 четверть - 20 ч</b>									
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч									
35	Предупреждение травматизма во время	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий	Инструктаж по технике безопасности		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/sub">https://resh .edu.ru/sub</a>		

	занятий лыжной подготовкой.		физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».			<a href="https://resh_education.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">ject/lesson/6222/start/224911/</a>  <a href="https://resh_education.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh_education.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>  <a href="https://resh_education.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh_education.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>		
36	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Аист»		текущий	<a href="https://resh_education.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh_education.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>  <a href="https://resh_education.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh_education.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>		



37	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>		
38	Передвижения на лыжах.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие выносливости		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>		

39	Передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>		
40	Передвижения на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>		
41	Передвижения на лыжах.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение выполнять тестовые задания, определяющие	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Встречная эстафета. Игра «Азбука»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>		

			индивидуальный уровень физической подготовленности						
42	Передвижения на лыжах.	1	Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	ОРУ с лыжными палками. Техника подъем «лесенкой», «ёлочкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой», «ёлочкой»; встречная эстафета. «Игра «Быстрый лыжник»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>		
43	Передвижения на лыжах.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>		
44	Передвижения на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск с поворотом переступанием на внешнюю лыжню.		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>		

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Игра «Салки», «Аист», «Зайчик»					
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч									
45	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>		
Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч									
46	Технические действия игры волейбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности,	Методические рекомендации, с.15	текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/</a>		

			<p>деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний»</p>			196076/		
47	Технические действия игры волейбол.	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Салки»</p>	Методические рекомендации, с.15	текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a></p>		
48	Технические действия игры волейбол.	1	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	<p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях</p>		текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a></p>		

			Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.					
49	Технические действия игры волейбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>		
50	Технические действия игры волейбол.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a>		
Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч									
51	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований		этапный	сайт ГТО. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>		

			самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	комплекса ГТО. Игра «Выше ноги от земли»					
52	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>		
53	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Волки во рву»		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>		
Оздоровительная физическая культура - 1 ч									
54	Закаливание организма	1	Умение использовать приобретенные знания и	Закаливающие процедуры:		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/sub">https://resh.edu.ru/sub</a>		

			<p>умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»</p>			<p><a href="https://resh-edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">ject/lesson/4595/start/194991/</a></p> <p><a href="https://resh-edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh-edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a></p>		
<b>4 четверть - 14 ч</b>									
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч									
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	<p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.</p>	<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		оперативный	<p><a href="https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p> <p><a href="https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh-edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p>		
56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	<p>Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,</p>	<p>Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых</p>		текущий	<p><a href="https://resh-edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh-edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a></p>		



			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>		
57	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее?»		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>		
58	Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными		текущий	<a href="http://infourok.ru/">http://infourok.ru/</a> <a href="http://pedsovet.org/">http://pedsovet.org/</a> <a href="http://uchi.ru">http://uchi.ru</a> <a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>		

				<p>способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 м на результат. Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»</p>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>		
59	Беговые упражнения.	1	<p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных</p>		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		

				исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Виды ходьбы и бега. СБУ. Бег 30м на результат. Игра «Волк во рву»					
60	Беговые упражнения.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Хвостики»		текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>		

61	Беговые упражнения.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1 км. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>		
62	Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.. Игра «Метко в цель»		текущий	сайт ГТО <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>		
63	Метание малого мяча на	1	Технически правильно	Описывать технику		текущий	<a href="https://resh">https://resh</a>		

	дальность.		выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>		
64	Метание малого мяча на дальность.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель»		оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>		
Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч									
65	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Третий лишний»		этапный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>		
Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч									
66	Технические действия	1	Умение выполнять тестовые	Футбол: остановки		текущий	<a href="https://resh">https://resh</a>		

	игры футбол.		<p>задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.</p>	<p>катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»</p>			<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a></p>		
67	Технические действия игры футбол.	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников</p>	<p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»</p>		текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a></p>		

68	Технические действия игры футбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»		итоговый	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>		
----	-----------------------------------	---	---	---	--	----------	---	--	--

### ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ(4 класс)

№п/п	Раздел, тема	часы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>3</b>
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		<b>64</b>
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	<b>2</b>

3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
3.1.2	Закаливание организма	1
<b>3.2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></b>	<b>62</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	10
3.2.1.1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
3.2.1.2	Акробатические комбинации.	3
3.2.1.3	Опорный прыжок.	2
3.2.1.4	Упражнения на гимнастической перекладине.	2
3.2.1.5	Танцевальные упражнения.	2
<b>3.2.2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	20
3.2.2.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	2
3.2.2.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	4
3.2.2.3	Беговые упражнения.	8
3.2.2.4	Метание малого мяча на дальность.	6
<b>3.2.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	10
3.2.3.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
3.2.3.2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9
<b>3.2.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	14
3.2.4.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3
3.2.4.2	Технические действия игры волейбол.	5
3.2.4.3	Технические действия игры баскетбол.	3
3.2.4.4	Технические действия игры футбол.	3
<b>3.3</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></b>	8
3.3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>



### Контрольные нормативы для обучающихся 2-4 классов

Контрольные нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,5	6,8	5,6	6,0	6,7
		д	6,3	6,9	7,4	5,9	6,7	7,0	5,7	6,1	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	+	+	+	+	+	+	10,6	11,2	11,8
		д	+	+	+	+	+	+	10,8	11,6	12,2
3	Бег 300 м	м	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.40	1.10	1.15	1.30
		д	1.25	1.30	1.50	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.35
	Бег 1000 м ( без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 4x9 м (сек.)	м	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	м	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 10 сек.)	м	15	11	8	18	13	10	20	15	11
		д	18	13	10	21	15	11	23	18	12
9	Прыжок в длину с места (см)	м	150	125	110	155	130	120	165	140	130
		д	140	115	100	145	125	110	155	135	120
10	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
11	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
12	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
14	Подтягивание в висе на низкой перекладине	д	8	7	6	10	8	7	12	10	8
		м	15	12	10	18	15	12	20	18	15

15	Вис на согнутых руках (сек)	д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
16	Метание т/м в цель (м)	м	4	3	2	4	3	2	5	4	2
		д	4	3	2	4	3	2	5	4	2
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	3	2	1,5	4	3	2	5	4	3
		д	2	1,5	1	3	2	1,5	4	3	2
18	Метание мяча (150г) на дальность (м)	м	18	15	10	20	17	13	21	18	15
		д	12	10	5	15	12	10	18	15	12
19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
21	Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.)	м	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	6	4	2	7	5	3	8	6	4
22	О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев - О.с.(6 повторений сек.)	м	10.0	11.0	13.0	9.5	10.6	12.0	8.6	9.5	11.2
		д	10.0	11.3	13.3	9.6	10.7	12.2	8.8	9.8	11.8
23	Приседания (кол-во раз 1 мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6	12	10	8	14	12	10
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.)	м	8,30	9,00	9,30	8,00	8,30	9,00	7,00	7,30	8,00
		д	9,00	9,30	10,00	8,30	9,00	9,30	7,30	8,00	8,30