

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(наименование учебного предмета, курса, модуля)

начальное общее образование
(уровень образования)

4 года
(срок реализации)

1-4 классы
(классы)

Составлена на основе примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 3/21 от 27.09.2021 г.))
(наименование примерной рабочей программы)

Составители программы:
Орешкина Е.Ю.,
Чернова А.О..

Волгоград
2022

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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 программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 303 ч.: 1 класс - 99 ч; 2 класс - 68 ч; 3 класс - 68 ч; 4 класс - 68 ч. Третий час физической культуры в 2-4 классах реализуется в лицее за счёт часов внеурочной деятельности.

Содержание обучения

1 класс

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две

шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

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

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

2 класс

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 класс

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
 - формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
 - проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
 - уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
 - стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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 первого года обучения учащиеся научатся:		
<i>познавательные УУД</i>	<i>коммуникативные УУД</i>	<i>регулятивные УУД</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности
По окончании второго года обучения учащиеся научатся:		
<i>познавательные УУД</i>	<i>коммуникативные УУД</i>	<i>регулятивные УУД</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки); - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и

<p>демонстрировать их выполнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>решениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности 	<p>замечаниями учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:</p>		
<p><i>познавательные УУД</i></p>	<p><i>коммуникативные УУД</i></p>	<p><i>регулятивные УУД</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> - понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; - объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; - понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; - обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:</p>		
<p><i>познавательные УУД</i></p>	<p><i>коммуникативные УУД</i></p>	<p><i>регулятивные УУД</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> - сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при

<p>подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; - объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости 	<p>изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>выполнении учебных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 **первом** классе обучающийся научится:

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

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **третьем** классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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.

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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		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;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		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);	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
3.2.	Осанка человека	0,5	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	0	0		<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>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</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>	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	0		<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	0		<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; опоры; седы, положения лёжа);</p>	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	4	0	0		<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0		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; переключивание 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);	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	0		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;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.6.	Модуль "кроссовая подготовка" бег по пересеченной местности.	12	0	0		обучение ловли и передачи мяча в парах; обучение ведению мяча на месте правой и левой рукой; развитие скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.7.	Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". Передача и ловля мяча, ведение на месте.	27	0	0		Разучить правильный прием и передачу мяча в стену; в парах. Прием и передача баскетбольного мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Игры на основе баскетбола "10 передач";	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	0		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0		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;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	0		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;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
Итого по разделу		84							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; Сдача норм ГТО;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
Итого по разделу		11							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								

1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.2.	Физические качества	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		5						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		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);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0		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);	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.7.	Модуль "Кроссовая подготовка". Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1	0	0		Проявляют качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.8.	Модуль "Кроссовая подготовка".	5	0	0		Проявляют качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.9.	Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола". Правила поведения	1	0	0		Проявляют качества быстроты и координации в подвижной игре.	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.10	Модуль "Подвижные игры на основе баскетбола".	12	0	0		Проявляют качества быстроты и координации в подвижной игре.	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0		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°);	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	0		разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;	Самоконтроль;;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	0		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:	Самоконтроль;;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	2				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	1	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0		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);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		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);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	0		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;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	21.10.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; 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;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
Итого по разделу		3							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	0		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: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; 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); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		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); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; 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);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют 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 лазанья 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;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	0		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложной 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;; разучивают 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 сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	0	<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;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p>	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0		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: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	0		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;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2	0	0		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 вперёд-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);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.13.	Модуль "Кроссовая подготовка". бег по пересеченной местности	9	0	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	0	0		<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	0	0		<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — 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):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — 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):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://www.gto.ru/ http://www.mon/gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		47						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	5	0		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Сдача норм ГТО;	https://www.gto.ru/ http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0	0	0		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;	Устный опрос;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru	
Итого по разделу		2							

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
3.2.	Закаливание организма	0,5	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		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;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	0		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	0		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);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	0		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися 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);	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		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;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0		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.;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	0	0		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	0		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: выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.10.	Модуль «Кроссовая подготовка».	9	0	0		Проявляют качества выносливости и координации при выполнении; равномерного бега	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	19.12.2022	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;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	0	0	21.12.2022 02.02.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	15	0	0	06.02.2023 17.04.2023	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: выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		62						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0	19.04.2023 24.04.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Самоконтроль;	http://www.mon.gov.ru http://fsu.edu.ru http://www.drofa.ru http://www.prosv.ru
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				