

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования  
"Муниципальный округ Алашский район Удмуртской Республики"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Муважинская средняя общеобразовательная школа  
с полным днем обучения

Согласовано на заседании МС  
Протокол №1 от 29 августа 2022 г.  
Председатель МС *Р.И.* / Алексеева С.К./

Принято на педсовете  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Утверждено: приказ № 110  
от 31 августа 2022 г.  
Директор МКОУ Муважинская СОШ  
Головкин С.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету « Физическая культура »**  
**для 1-4 класса начального общего образования**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
МКОУ Муважинская СОШ  
Михайлов Ю.Т.

д. Муважи, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. 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 1-4 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 1 кл - 66 часов, 2-4 классы – 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в

построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 физкультурминутки 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС**

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

### **По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений 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.

**По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

### **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;

- 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.

**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 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, 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

№	Тема(количество часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.2	Что понимается под физической культурой 1ч	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</p> <p>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p>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;;</p> <p>проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 1ч			
2	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника 1 ч	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	<p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;</p> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 1ч			

	<b>Физическое совершенствование</b>			
3	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры 1ч	. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2	Осанка человека 1ч	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	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);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника 1ч	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>её планирования в режиме учебного дня; 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); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 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>	
	Итого по разделу 3ч			
4	<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры 1ч</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	знакомятся с правилами поведения на уроках физической 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="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	Гимнастика с основами	знакомятся с понятием «исходное	<a href="http://school-">http://school-</a>

	<i>основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях 1ч	акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа..	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);	<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры 3 ч	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	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения 5 ч	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>поднимание ногами из положения лёжа на полу);;</p> <p>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);;</p> <p>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);</p>	
4.5	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 5 ч</p>	<p>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.</p>	<p>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;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.6	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке 1ч</p>	<p>Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. (без палок).</p>	<p>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;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.7	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение</p>	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

	на лыжах ступающим и скользящим шагом 9 ч	палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом	<p>ступаящим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступаящим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	acher/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге 3ч	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением 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>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<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>	
4.9	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Прыжок в длину с места 4ч</p>	<p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p>	<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><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.10	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега 8ч</p>	<p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p>	<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-</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			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;	
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры 14 ч</i>	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого 54 ч			
5	<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 7 ч	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	<b>общее количество часов по программе 66 ч</b>			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема(количество часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов 1ч	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр 1 ч	Зарождение Олимпийских игр древности.	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 2 ч			
2	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие 1 ч	Физическое развитие и его измерение	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела,	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки);; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	
2.2	<p>Физические качества. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, развитие координации движений. 1 ч</p>	<p>. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.</p>	<p>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>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
2.3	<p>Дневник наблюдений по физической культуре 1 ч</p>	<p>Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<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><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
	<p>Итого по разделу 3 ч</p>			

	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
3	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	Закаливание организма 1 ч	Закаливание организма обтиранием.	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки 1ч	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; 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; составляют индивидуальный	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			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);	
	Итого по разделу 2 ч			
4	<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики 1ч	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды 1 ч	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.	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 поодному, 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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>в колонне по одному;;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>	
4.3	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  Гимнастическая разминка 1 ч</p>	<p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</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><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.4	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  Упражнения с гимнастической скакалкой 4 ч</p>	<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>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);</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.5	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  Упражнения с гимнастическим мячом 4 ч</p>	<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p>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</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			<p>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;</p>	
4.6	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>  Танцевальные движения 3 ч</p>	<p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p>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;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.7	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой 1 ч</p>	<p>Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>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;;  анализируют возможные негативные</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	
4.8	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом 5 ч	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски и подъёмы на лыжах 2 ч	спуск с небольшого склона в основной стойке;	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 ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение лыжными палками и падением на бок 2 ч	торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой 1ч	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой..	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень 1ч	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	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).;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13	<i>Модуль "Лёгкая</i>	Разнообразные сложно-	разучивают сложно координированные	

	<i>атлетика</i> ". Сложно координированные прыжковые упражнения 5ч	координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	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.;	<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в высоту с прямого разбега 4ч	Прыжок в высоту с прямого разбега.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке 4ч	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>	
4.16	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные беговые упражнения 1ч</p>	<p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;</p> <p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;</p> <p>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.17	<p><i>Модуль "Подвижные игры".</i> Подвижные игры 14ч</p>	<p>Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).</p>	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			<p>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;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>	
	Итого по разделу 54 ч			
5	<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 7 ч	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	
	Итого по разделу 7ч			
	<b>общее количество часов по программе 68 ч</b>			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема(количество часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Физическая культура у древних народов 1ч	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

		История появления современного спорта.	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;	
	Итого по разделу 1 ч			
2	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений 1ч	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	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);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры 1ч	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	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);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой 1ч	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки 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);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 3 ч			
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
3	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	Закаливание организма 1 ч	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	
3.2	Дыхательная гимнастика 1ч	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	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;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3	Зрительная гимнастика 1ч	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;	

		и физической нагрузки	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);	
	Итого по разделу 3 ч			
4	<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения 1ч</i>	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом 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!»;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату 2ч</i>	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<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);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>	
4.3	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке 2ч</p>	<p>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.</p>	<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);; 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);</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.4	<p><i>Модуль "Гимнастика с</i></p>	<p>Упражнения в передвижении</p>	<p>выполняют передвижение по полу лицом к</p>	<p><a href="http://school-">http://school-</a></p>

	<i>основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической стенке 2ч	по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	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 лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием;; 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;	<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку 2ч	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	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;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>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;</p>	
4.6	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика» 1ч</p>	<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<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.;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.7	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения 1ч</p>	<p>Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.8	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега 3ч</p>	<p>Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p>	<p>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.;</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			<p>сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — 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>	
4.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Броски набивного мяча 3ч</p>	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте..</p>	<p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Беговые упражнения повышенной координационной сложности 12ч</p>	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>выполняют упражнения;;</p> <p>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);;</p> <p>3 — бег через набивные мячи;;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);;</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			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);	
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 8ч	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания 1ч	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	наблюдает и анализирует 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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания 1ч	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	наблюдает и анализирует образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Плавательная подготовка 1ч	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного	рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

		<p>спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.</p> <p>Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.</p>		
4.15	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i></p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>7ч</p>	<p>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки.</p>	<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>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.16	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры 7ч</p>	<p>Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приемы 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><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;	
	Итого по разделу 54 ч			
5	<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 7 ч	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 7ч			
	<b>общее количество часов по программе 68 ч</b>			

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема(количество часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Из истории развития физической культуры в России 1ч	Из истории развития физической культуры в России.	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			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;	
	Из истории развития национальных видов спорта 1ч	Развитие национальных видов спорта в России.	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;	
	Итого по разделу 2 ч			
2	<b>Раздел 2.</b> <b>Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка 1ч	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма 1ч	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним	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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

		признакам и самочувствию.	<p>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);;</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>	
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности 1ч	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	<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>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<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>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;;</p> <p>2 — 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>	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой 1ч	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	<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);;</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);</p>	
	Итого по разделу 4 ч			
	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			

3	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки 1ч	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.	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости.; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела.;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2	Закаливание организма 1ч	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 2 ч			
4	<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений 1 ч	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. -енка».	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	3 ч		разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);	
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Опорный прыжок 3 ч	. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	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;; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Упражнения на гимнастической перекладине 3 ч	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:; 1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>	
4.5	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Танцевальные упражнения 1 ч</p>	Упражнения в танце «Летка»	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой 1 ч</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>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);;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p>Упражнения в прыжках в высоту с разбега 5ч</p>	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	<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);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:;</p>	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <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;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	
4.8	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения 5ч</p>	<p>Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p>	<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><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
4.9	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность 4ч</p>	<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>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;;</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;;</p> <p>2 — имитация финального усилия;;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой 1ч	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 9ч	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	наблюдает и анализирует 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;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне 1ч	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.13	<i>Модуль "Плавательная подготовка".</i> Плавательная подготовка 1ч	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми 1ч	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки 1ч	Подвижные игры общефизической подготовки.	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;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.16	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол 4ч	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

			<p>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>	
4.17	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>  Технические действия игры баскетбол 4 ч</p>	<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>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;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>
	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>  Технические действия игры футбол 4ч</p>	<p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;  разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>

			разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	
	Итого по разделу 52 ч			
5	<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 8 ч	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
	Итого по разделу 8ч			
	<b>общее количество часов по программе 68 ч</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№уро ка	Темаурока
1	Урок физической культуры в школе
2	Режим дня школьника
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры
4	Осанка человека
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника
6	Правила поведения на уроке физической культуры
7	Исходные положения в физических упражнениях
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта
13	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта
14	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
15	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
16	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.
17	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры
18	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры
19	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры
20	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры
21	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры
22	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры
23	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».
24	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».
25	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».
26	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».
27	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»
28	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола,

	подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»
29	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»
30	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»
31	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой.
32	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
33	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.
35	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.
36	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.
38	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км.
41	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.
42	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.
43	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.
44	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.
45	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.
46	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.
47	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.
48	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.
49	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.
50	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.

51	Акробатические упражнения.Подъем туловища из положения лежа на животе и спине.сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад.
52	Прыжок в длину с места
53	Прыжок в длину с места
54	Прыжок в длину с места
55	Прыжок в длину с места
56	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
57	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
58	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
59	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
60	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
61	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
62	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
63	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега
64	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров
65	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.Поднимание туловища из положения лежа на спине.
66	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность
	<b>Общее количество часов по программе 66</b>

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№уро ка	Темаурока	Домашнее задание
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	стр 8- 12
2	История Олимпийских игр	стр 13-17
3	Физическое развитие	стр 19-20
4	Физические качества	Выполнение комплекса У.Г
5	Дневник наблюдений по физической культуре	Завести дневник самоконтроля
6	Закаливание организма	стр 50-54
7	Утренняя зарядка	Выполнение комплекса У.Г
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	Правила т/б
9	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте.	Повторение команд
10	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	Повторение упражнений
11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Правила т/б
12	Броски мяча в неподвижную мишень	Техника метания
13	Сложно координированные беговые упражнения	Беговые

		упражнения
14	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Запись в дневнике самоконтроля
15	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Запись в дневнике самоконтроля
16	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	Запись в дневнике самоконтроля
17	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	Подвижные игры
18	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	Подвижные игры
19	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры во дворе
20	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры во дворе
21	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры во дворе
22	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры во дворе
23	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
24	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
25	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
26	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
27	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры с бегом и прыжками
28	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры с бегом и прыжками
29	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры с бегом и прыжками
30	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры с бегом и прыжками
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	
32	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Прогулка на лыжах
33	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2 км	Прогулка на лыжах
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-	Прогулка на лыжах

	2км. Игры на лыжах.	
35	Скользкий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
36	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
37	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
38	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км.	Прогулка на лыжах
41	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	Запись в дневнике самоконтроля
42	Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	Прыжки со скакалкой
43	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	Прыжки со скакалкой
44	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Прыжки со скакалкой
45	Игровые задания со скакалкой	Прыжки со скакалкой
46	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Упражнения с мячом
47	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	Упражнения с мячом
48	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	Упражнения с мячом
49	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	Упражнения с мячом
50	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	Выполнение танцевальных шагов
51	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	Выполнение танцевальных шагов
52	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Выполнение танцевальных шагов

53	Сложно координированные прыжковые упражнения:;толчком двумя ногами по разметке;;	Прыжковые упражнения
54	Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;	Прыжковые упражнения
55	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	Прыжковые упражнения
56	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	Прыжковые упражнения
57	Прыжки толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Прыжковые упражнения
58	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	Прыжковые упражнения
59	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	Имитация приземления
60	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	Техника прыжка
61	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	Техника прыжка
62	Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	Равномерный бег
63	Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	Равномерный бег
64	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	Беговые упражнения
65	Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	Беговые упражнения
66	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	Беговые упражнения
67	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Запись в дневнике самоконтроля
68	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	Запись в дневнике самоконтроля
	<b>Общее количество часов по программе 68</b>	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Физическая культура у древних народов	стр 8-12
2	Виды физических упражнений	стр 18-20
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	Определение пульса в покое и после приседаний
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	Составление режима дня

5	Закаливание организма	стр 50-54
6	Дыхательная гимнастика	стр 58-62
7	Зрительная гимнастика	стр 35-40
8	Прыжок в длину с разбега	Техник прыжка
9	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	Повторить технику приземления
10	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	Повторить технику приземления
11	Броски набивного мяча	Имитация броска
12	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	Имитация броска
13	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Имитация броска
14	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Сделать запись в дневнике самоконтроля
15	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
16	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
17	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	Подвижные игры
18	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	Подвижные игры
19	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Правила безопасности
20	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры
21	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры
22	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Подвижные игры
23	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
24	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с бегом и прыжками
25	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с мячом во дворе
26	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Подвижные игры с мячом во дворе
27	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры с мячом во дворе
28	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка	Подвижные игры

	мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	во дворе
29	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры во дворе
30	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Подвижные игры во дворе
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Правила т/б
32	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км	Прогулка на лыжах
33	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	Прогулка на лыжах
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
35	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
36	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
38	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	Прогулка на лыжах
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	Прогулка на лыжах
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	Прогулка на лыжах
41	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
42	Строевые команды и упражнения	Повторить команды
43	Лазанье по канату 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;	Выполнение упражнений для развития силы мышц рук.
44	Вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Повторить упражнения
45	Передвижения по гимнастической скамейке. Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны)	Повторить упражнения
46	Передвижения по гимнастической скамейке. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке	Повторить упражнения

47	Передвижения по гимнастической стенке. Передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком.	Повторить упражнения
48	Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.	Повторить упражнения
49	Прыжки через скакалку	Прыжки со скакалкой
50	Прыжки через скакалку	Прыжки со скакалкой
51	Ритмическая гимнастика	Повторить движения
52	Движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	Повторить движения
53	Видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	Повторить способы плавания
54	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	Равномерный бег
55	Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	Упражнения для развития силы мышцы ног.
56	Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	Беговые упражнения
57	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	Беговые упражнения
58	Бег через набивные мячи	Беговые упражнения
59	Бег с наступанием на гимнастическую скамейку	Беговые упражнения
60	Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	Беговые упражнения
61	Ускорение с высокого старта	Беговые упражнения
62	Ускорение с поворотом направо и налево	Беговые упражнения
63	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Бег с ускорением
64	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	Упражнения на выносливость
65	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Сделать запись в дневнике самоконтроля
66	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
67	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
68	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	Сделать запись в дневнике самоконтроля

Общее количество часов по программе 68

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№урока	Темаурока	Домашнее задание
1	Из истории развития физической культуры в России	стр 8-12
2	Из истории развития национальных видов спорта	Составление комплекса утренней гимнастики
3	Самостоятельная физическая подготовка	Физподготовка в домашних условиях
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Определение пульса в покое и после приседаний
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Завести дневник самоконтроля.
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	стр 87-90
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Выполнять упражнения для профилактики
8	Закаливание организма	стр 50-54
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Правила т/б
10	Метание малого мяча на дальность.подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	Имитацию метания мяча
11	Метание малого мяча на дальность.подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	Имитацию метания мяча
12	Метание малого мяча на дальность.подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	Повторить технику метания мяча
13	Метание малого мяча на дальность.подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	Повторить технику метания мяча
14	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
15	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
16	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Сделать запись в дневнике самоконтроля
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Правила т/б
18	Подвижные игры общефизической подготовки. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	Составить карточку любой игры
19	Технические действия игры волейбол. Подача мяча	Выполнять имитацию подачи

20	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	Выполнять имитацию передачи
21	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	Повторить правила игры
22	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	Выполнять имитацию нападающего удара
23	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	Повторить правила игры
24	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	Выполнять имитацию передачи
25	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	Выполнять имитацию броска
26	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила игры
27	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	Повторить правила игры
28	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	Выполнять имитацию удара
29	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	Выполнять имитацию передачи
30	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	Повторить правила игры
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Прогулка на лыжах
32	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	Прогулка на лыжах
33	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Прогулка на лыжах
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
35	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
36	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
37	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
38	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
39	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	Прогулка на лыжах
40	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный	Прогулка на

	ход. Спуск в высокой стойке.Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	лыжах
41	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
42	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Повторить правила т/б
43	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	Составить акробатическую комбинацию
44	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	Повторятьакробатическую комбинацию
45	Акробатическая комбинация.упражнения акробатической комбинации	Повторятьакробатическую комбинацию
46	Опорной прыжок.подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием.	Повторить технику выполнения прыжка
47	Опорной прыжок.подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиваниемю	Повторить технику выполнения прыжка
48	Опорной прыжок.подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием	Повторить технику выполнения прыжка
49	Упражнения на гимнастической перекладине.	Повторить технику выполнения упражнений
50	Упражнения на гимнастической перекладине.	Повторить технику выполнения упражнений
51	Упражнения на гимнастической перекладине.	Повторить технику выполнения упражнений
52	Танцевальные упражнения	Повторить движения
53	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	т/б при плавании
54	Плавательная подготовка	Повторить способы плавания
55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Повторить технику выполнения прыжка
56	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Имитация выполнения прыжка

57	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Имитация выполнения прыжка
58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Имитация выполнения прыжка
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Повторить технику выполнения прыжка
60	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!»,«Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта	Повторить упражнение низкого старта
61	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!»,«Марш!»;;	Равномерный бег.
62	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!»,«Марш!»	Равномерный бег.
63	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!»,«Марш!»;	Скоростной бег
64	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!»,«Марш!»	Скоростной бег
65	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Сделать запись в дневнике самоконтроля
66	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
67	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	Сделать запись в дневнике самоконтроля
68	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	Сделать запись в дневнике самоконтроля
	<b>Общее количество часов по программе 68</b>	

**Приложение  
Оценочные материалы.**

**Критерии оценивания учебной деятельности по физкультуре**

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из вися на высокой перекладине (раз) – мальчики
- Подтягивание из вися на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
- Челночный бег (3\*10м)
- Наклон вперед из положения сидя;

-Бег 6(мин.)

**Высокий уровень** – оценка «5»

**Средний уровень** – оценка «4»

**Низкий уровень** – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по предмету. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один - верный, надо указать букву верного ответа

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

## Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
10.							
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

### Контрольно-измерительный материал

#### Тест за 1 полугодие 1 класс

**1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?**

1. здоровье
2. физическое развитие
3. закаливание
4. здоровый образ жизни

**2. Что такое осанка?**

1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. вертикальное положение человека;
3. привычная поза человека в покое и в движении;
4. силуэт человека.

**3. Какие приёмы относятся к закаливанию?**

1. обтирание
2. занятия на спортивном тренажёре
3. катание на коньках
4. обливание

**4. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?**

1. горы
2. воздух, вода и солнце
3. ветер, дождь и снег
4. тренажёры

**5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?**

1. движение
2. игра в компьютерные игры
3. режим дня

4. учёба

**6. У кого из ребят правильная осанка?**

7. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?

1. рациональное питание;
2. личная и общественная гигиена;
3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
4. игра в компьютерные игры.

**8. Что относится к спортивному инвентарю?**

1. шведская стенка, канат, волан;
2. велосипед, волан, коньки;
3. перекладина, канат, шведская стенка;
4. перекладина, волан, коньки.

## Тест за 2 полугодие

**1. Каково значение скелета человека?**

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

**2. Какой орган защищает череп?** \_\_\_\_\_

**3. Какой орган защищает позвоночник?** \_\_\_\_\_

**4. Какие органы защищает грудная клетка?** \_\_\_\_\_

**5. Каково значение мышц?**

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

**6. Если долго работаешь на уроке, сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?**

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

**7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения**

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

**8. Для мышц живота и талии используют упражнения**

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**9. Для мышц ног используют упражнения**

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**10. После окончания спортивной тренировки необходимо**

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

## Тест за 1 полугодие 2 класс

### 1. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

### 2. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

### 3. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

### 4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

### 5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

### 6. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

### 7. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

## Тест за 2 полугодие

### 1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

### 2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

### 3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

### 4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**5. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**6. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**8. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.; б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

**10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**11. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

**12. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**Тест за 1 полугодие 3 класс**

**1. Первые соревнования начали организовывать:**

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

**2. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат

**3. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;  
в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

**4. Бег на короткие дистанции – это:**

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;  
б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)**

**6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....**

- а) координация  
б) выносливость  
в) гибкость  
г) сила

**7. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота; б) перекладина;  
в) шиповки; г) ласты.

**8. Акробатика – это:**

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;  
в) прыжок через козла; г) кувырки.

**9. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;  
б) заниматься без учителя;  
в) заниматься в спортивной форме с учителем;  
г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**10. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;  
в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

**11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)**

**Тест за 2 полугодие**

**1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

- А. Плавание  
Б. Фигурное катание  
В. Лыжный спорт

**2. Что такое быстрота?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  
Б. Способность с помощью мышц производить активные действия  
В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3. Ловкость – это:**

- А. Умение жонглировать  
Б. Умение лазать по канату  
В. Способность выполнять сложные движения

**4. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- А. Умным  
Б. Сильным  
В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

- А. Теннис, хоккей, шашки  
Б. Футбол, волейбол, баскетбол  
В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- А. Греция
- Б. Египет

**Тест за 1 полугодие 4 класс**

**1. Каково значение скелета человека?**

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

**2. Какой орган защищает череп?** \_\_\_\_\_

**3. Какой орган защищает позвоночник?** \_\_\_\_\_

**4. Какие органы защищает грудная клетка?** \_\_\_\_\_

**5. Каково значение мышц?**

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

**6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений.**

**Как это называется?**

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

**7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения**

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

**8. Для мышц живота и талии используют упражнения**

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**9. Для мышц ног используют упражнения**

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону

- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**10. После окончания спортивной тренировки необходимо**

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

**Тест за 2 полугодие**

**1. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

**2. Акробатика – это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

**3. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем.

**4. Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**6. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

**7. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

**8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;

- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**9. Причиной нарушения осанки является:**

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

**10. Главная опора человека при движении:**

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная  
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для командных игр (10х2)  
Ворота для мини футбола  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Табло перекидное  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м  
Флажки разметочные  
Мячи для большого тенниса  
Кегли  
Лента разметочная  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая.  
Льжи  
Льжные палки  
Льжные ботинки

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**  
Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная