

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Ульяновска «Губернаторский лицей №101

имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева»

при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. Ю.Н. Ульянова»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
учителей начальных классов

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

Руководитель МО А.А.

Тигунова

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель
директора

по УВР Ю.А. Бугрова
«28» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
«Губернаторский лицей № 101
имени Ю.И. Латышева»

Малюгина/
подпись

подпись

МБОУ
лицей № 101

/Е.В.

расшифровка

Приказ № 411-о от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 901514)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Ульяновск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68ч; 4 класс — 68 ч.

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.

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Модуль «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.

Модуль «Хореография»

Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Игры под музыку. Танцевальные упражнения

Модуль «Лыжная подготовка, теория»

История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.

Модуль «Мини-футбол»

Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль «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.

Модуль «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.

Модуль «Лыжная подготовка, теория»

История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Лыжные ходы и их классификация.

Модуль «Мини-футбол»

Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

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

Модуль «Плавательная подготовка»

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «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.

Модуль «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 поочередно 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.

Модуль «Лыжная подготовка, теория». История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей. Первые соревнования и чемпионы. Лыжные ходы их классификация.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Модуль «Мини-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.

Модуль «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.

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.

Модуль «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.

Модуль «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».

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

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

Модуль «Мини-Футбол»

Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Номер п/п Тема и раздел урока	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</i>					
1.1. Понятие «Физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</i>					
2. 1. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем,	Устный опрос	Урок «Режим дня, утренняя

		соблюдения	использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).		зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	Тема « <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i> » (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Устный опрос	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
2.3. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Тема « <i>Осанка человека</i> » (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

			<ul style="list-style-type: none"> - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 		<p><u>6/</u> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
--	--	--	--	--	--

			<p>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>		
<i>Раздел 3. Модуль лёгкая атлетика (5 часов)</i>					
3. 1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	Тема « <i>Правила безопасности на уроках легкой атлетики</i> » (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3.2. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1		Тема « <i>Равномерное передвижение в ходьбе</i> » (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе		Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».
3.3. Прыжок в длину с места.	1				
3.4. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	2				

			<p>в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>Тема «<i>Равномерное передвижение в беге</i>» - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком;</p>		<p>Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p>
--	--	--	---	--	--

выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);

- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);
- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;
- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.

Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):

- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);
- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);
- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);
- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);
- разучивают выполнение прыжка в длину с места,

Урок
«Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/>

Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/>

толчком двумя в полной координации.

Раздел 4. Модуль гимнастика с основами акробатики (5 часов)

4.1. ТБ на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	Тема « <i>Правила поведения на уроках физической культуры</i> » (учебный диалог): - 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. Тема « <i>Исходные положения в физических упражнениях</i> » (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Тема « <i>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i> »	Учебный диалог, практическая работа	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевые упражнения.
4.2. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.			
4.3. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево			
4.4. Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1				
4.5. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.			

(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

- 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.

Тема «*Акробатические упражнения*» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

- 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

Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>
 Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/>

Урок «Виды передвижения» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/>

Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/>

Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>

<p>5.1. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.</p>	2	<p>История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с правилами подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p>	<p>Учебный диалог</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
<p>5.2. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>	2	<p>Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.</p>			

<i>Раздел 6. Модуль мини-футбол (5 часов)</i>					
6.1. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	Тема «Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с инвентарем и правилами соревнований.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
6.2. Общая и специальная физическая подготовка.	2				
6.3. Техническая и тактическая подготовка.	2	Техническая и тактическая подготовка.			
<i>Раздел 7. Модуль подвижные игры (5 часов)</i>					
7.1. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Тема «Считалки для проведения подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр» (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	Практическая работа	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
7.2. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	- изучают правила поведения на занятиях подвижными играми, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.		
7.3 Подвижные игры на развитие ловкости.	2		Тема «Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега» (объяснение учителя,		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные

			<p>видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема: <i>«Подвижные игры на развитие ловкости»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<p>игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
--	--	--	---	--	--

Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)

8.1. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)
8.2. Бег 30м.	1				
8.3. Челночный бег 3*10 м	1				
8.4. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1				
8.5. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФС К ГТО)	1				

Р/здел 9. Модуль хореография (33 часа)

9.1. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие	1			Творческое задание	
9.2. Тренаж. Ритм. упражнения.	1			Творческое задание	
9.3. Тренаж. Упр. В линиях, паре. Азбука муз. Дв.	1			Импровизация	
9.4. Тренаж. Знакомство с экзерсисом.	1			Беседа	
9.5. Тренаж . Приставной шаг.	1			Импровизация	
9.6. Детский стрейчинг.	1			Творческое задание	
9.7. Изучение танца "Топатушки"	1			Беседа	
9.8. Постановка танца	1			Отработка танца	
9.9. Постановка танца.	1			Отработка танца	
9.10. Детский стрейчинг.	1			Импровизация	
9.11. Повторение "Топатушки"	1			Отработка танца	
9.12.Тренаж. Муз. Размер3/4	1			Импровизация	
9.13. Движения в ритме вальса.	1			Презентация	
9.14. Работа в паре	1			Творческое задание	
9.15. Изучение "Оленек"	1			День добра	
9.16. Постановка "Оленек"	1			Отработка танца	
9.17. Повторение "Топатушки"	1			Отработка танца	
9.18. Тренаж. Движения у станка.	1			Работа у станка	
9.19.Скрестный ход. Движения в линиях.	1			Импровизация	

9.20. Повторение "Оленек"	1			Отработка танца	
9.21. Тренаж. Стрейчинг.	1			Творческое задание	
9.22. Движения у станка.	1			Работа у станка	
9.23. Повторение танца "Топатушки".	1			Импровизация	
9.24. Повторение "Оленек"	1			Отработка танца	
9.25. Тренаж. Стрейчинг.	1			Импровизация	
9.26. Повторение изученного.	1			Творческое задание	
9.27. Постановочная работа.	1			Беседа	
9.28. Постановочная работа.	1			Отработка танца	
9.29. Тренаж.	1			Импровизация	
9.30. Повторение пройденного.	1			Беседа	
9.31. Детский стрейчинг.	1			Творческое задание	
9.32. Ритмические рисунки.	1			Творческое задание	
9.33. Работа над танцем "Оленек""Топатушки"	1			День добра	
Общее количество часов по программе	66				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

Номер п/п Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Понятие «физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1		Устный опрос
2. Режим дня.	1	0	1		Устный опрос
3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Учебный диалог. Устный опрос
4. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		
5. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
6. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		
7. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
8. Прыжок в длину и в высоту с	2	0	2		

прямого разбега.					
9. ТБ на занятиях гимнастики Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа
10. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1		
11. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1		
12. Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1		
13. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1		
14. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	2	0	2		Учебный диалог, устный опрос
15. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	2	0	2		

16. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
17. Общая и специальная физическая подготовка.	2	0	2		
18. Техническая и тактическая подготовка.	2	0	2		
19. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1		Практическая работа
20. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	0	2		
21. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	0	2		

22. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие хореография	1	0	1		Творческое задание
23.. Тренаж. Ритм. упражнения.	1	0	1		Творческое задание
24. Тренаж. Упр. В линиях, паре. Азбука муз. Дв.	1	0	1		Импровизация
25. Тренаж. Знакомство с экзерсисом.	1	0	1		Беседа
26. Тренаж . Приставной шаг.	1	0	1		Импровизация
27. Детский стрейчинг.	1	0	1		Творческое задание
28. Изучение танца "Топатушки"	1	0	1		Беседа
29. Постановка танца	1	0	1		Отработка танца
30. Постановка танца.	1	0	1		Отработка танца
31. Детский стрейчинг.	1	0	1		Импровизация
32. Повторение "Топатушки"	1	0	1		Отработка танца
33. Тренаж. Муз. Размер 3/4	1	0	1		Импровизация
34. Движения в ритме вальса.	1	0	1		Презентация
35. Работа в паре	1	0	1		Творческое задание
36. Изучение "Оленек"	1	0	1		День добра
37. Постановка "Оленек"	1	0	1		Отработка танца

38. Повторение "Топатушки"	1	0	1		Отработка танца
39. Тренаж. Движения у станка.	1	0	1		Работа у станка
40.Скрестный ход. Движения в линиях.	1	0	1		Импровизация
41. Повторение"Оленек"	1	0	1		Отработка танца
42. Тренаж. Стрейчинг.	1	0	1		Творческое задание
43.Движения у станка.	1	0	1		Работа у станка
44. Повторение танца "Топатушки".	1	0	1		Импровизация
45. Повторение "Оленек"	1	0	1		Отработка танца
46. Тренаж. Стрейчинг.	1	0	1		Импровизация
46. Повторение изученного.	1	0	1		Творческое задание
48. Постановочная работа.	1	0	1		Беседа
49. Постановочная работа.	1	0	1		Отработка танца
50 Тренаж.	1	0	1		Импровизация
51. Повторение пройденного.	1	0	1		Беседа
52. Детский стрейчинг.	1	0	1		Творческое задание
53. Ритмические рисунки.	1	0	1		Творческое задание
54 Работа над танцем "Оленек""Топатушки"	1	0	1		День добра
Общее количество часов по программе	66				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

Номер п/п Тема и раздел урока	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</i>					
1.1. Понятие «Физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/16885/5/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/16889/6/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/16893/7/
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)</i>					

2.1. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p>Тема «<i>Режим дня школьника</i>» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). 	Устный опрос	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
2.2. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 2.3. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. 	Устный опрос	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</p>
	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	<p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными 		<p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>

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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).

Тема «*Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника*» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):

- 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 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

[u/subject/lesson/5736/start/168916/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/)
Урок
«Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/>

			<p>пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		
--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Модуль лёгкая атлетика (5 часов)

3.1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Правила безопасности на уроках легкой атлетики</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. 	<p>Учебный диалог. Практическая работа. Зачет.</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p>
3.2. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1		<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера 		<p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений.</p>
3.3. Прыжок в длину с места. Сдача теста.	1				
3.4. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	2				

		<p>(передвижение учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); <p>Тема «<i>Равномерное передвижение в беге</i>»</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой 	<p>Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p>
--	--	---	--

линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);

- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);
- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;
- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.

Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):

- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);
- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);
- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);
- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);

Урок
«Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/>

Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/>

			- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.		
<i>Раздел 4. Модуль гимнастика с основами акробатики (5 часов)</i>					
4.1. ТБ на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	Тема « <i>Правила поведения на уроках физической культуры</i> » (учебный диалог): - 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.	Учебный диалог, практическая работа. Зачет.	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	Тема « <i>Исходные положения в физических упражнениях</i> » (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):		
4.3. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;		
4.4. Строевые упражнения: повороты направо и налево. Сдача теста.	1	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	- 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).		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Сдача теста.	1		Тема « <i>Строевые упражнения и</i>		Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

			<p><i>организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема <i>«Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		<p>«Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p>
--	--	--	--	--	--

Раздел 5. Модуль лыжная подготовка (4 часа теория)					
5.1. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	2	История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с правилами подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры	Учебный диалог	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
5.2. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	2	Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.			Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/18950

[3/](#)

Раздел 6. Модуль мини-футбол (6 часов)

6.1. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	Тема «Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с инвентарем и правилами соревнований.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
6.2. Общая и специальная физическая подготовка.	2				
6.3. Техническая и тактическая подготовка.	3	Техническая и тактическая подготовка.			

Раздел 7. Модуль подвижные игры (5 часов)

7.1. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Тема «Считалки для проведения подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр» (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - изучают правила поведения на занятиях подвижными играми, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
7.2. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			
7.3 Подвижные игры на развитие ловкости.	2		Тема «Подвижные игры на закрепление и		Урок «Игры для ловких и

			<p><i>совершенствование навыков бега»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема: <i>«Подвижные игры на развитие ловкости»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
--	--	--	---	---

Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)

8.1. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа. Зачет.	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)
8.2. Бег 30м. Сдача теста.	1				
8.3. Челночный бег 3*10 м. Сдача теста.	1				
8.4. Прыжки через скакалку за 1 мин. Сдача теста.	1				
8.5. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1				

<i>Раздел 9. Модуль плавательная подготовка (34 часа)</i>					
9.1. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1			Учебный диалог. Практическая работа	
9.2 Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей.	1			Практическая работа	
9.3. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1			Практическая работа	
9.4. Упражнения на освоение в воде.	1			Практическая работа	
9.5. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	
9.6. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	
9.7. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2			Практическая работа	
9.8. Игры на воде. Свободное плавание.	2			Практическая работа	
9.9. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2			Практическая работа	
9.10. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2			Практическая работа	
9.11. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1			Практическая работа	
9.12. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1			Практическая работа	

9.13. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1			Практическая работа	
9.14. Игры на воде. Свободное плавание.	1			Практическая работа	
9.15. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1			Практическая работа	
9.16. Игры на воде.	1			Практическая работа	
9.17. Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками.	1			Практическая работа	
9.18. Работа рук способом «кроль».	2			Практическая работа	
9.19. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	
9.20. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1			Практическая работа	
9.21. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2			Практическая работа	
9.22. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	
9.23. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2			Практическая работа	
9.24. Игры на воде.	1			Практическая работа	
9.25. Свободное плавание.	1			Практическая	

				работа	
Общее количество часов по программе	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

Номер п/п Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Понятие «физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1		Устный опрос
2. Режим дня.	1	0	1		Устный опрос
3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Учебный диалог. Устный опрос
4. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		
5. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
6. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		

7. Прыжок в длину с места.Сдача теста	1	1	1		
8. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	2	0	2		

9. ТБ на занятиях гимнастики стиля поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа.Зачет.
10. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, упражнения, положения лежа.	1	0	1	
11. Строевые упражнения: перестроение и перестроение в одну и две ряды стоя на месте.	1	0	1	Учебный диалог,устный опрос
12. Строевые упражнения: повороты направо и налево.Сдача теста	1	1	0	
13. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.Сдача теста	1	1	0	
14. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	2	0	2	
15. Первые соревнования и чемпионы. Гигиена школьника. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	2	0	2	

16. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
17. Общая и специальная физическая подготовка.	2	0	2		
18. Техническая и тактическая подготовка.	3	0	3		
19. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1		Практическая работа.Зачет.
20. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	0	2		
21. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	0	2		
22.. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1		
23. Бег 30м.Сдача теста.	1	1	0		
24. Челночный бег 3*10 м.Сдача теста.	1	1	0		
25. Прыжки через скакалку за 1 мин.Сдача теста.	1	1	0		

26. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1	0	1		
9.1. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1	0	1		Практическая работа.
9.2 Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей.	1	0	1		Практическая работа.
9.3. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1	0	1		Практическая работа.
9.4. Упражнения на освоение в воде.	1	0	1		Практическая работа.
9.5. Безопорное скольжение на спине.	2	0	2		Практическая работа.
9.6. Безопорное скольжение на	2	0	2		Практическая работа.

спине.					
9.7. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2	0	2		Практическая работа.
9.8. Игры на воде. Свободное плавание.	2	0	2		Практическая работа.
9.9. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2	0	2		Практическая работа.
9.10. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2	0	2		Практическая работа.
9.11. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1	0	1		Практическая работа.
9.12. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1	0	1		Практическая работа.
9.13. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1	0	1		Практическая работа.
9.14. Игры на воде. Свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
9.15. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	0	1		Практическая работа.
9.16. Игры на воде.	1	0	1		Практическая работа.
9.17. Работа рук способом «кроль» Упражнения для	1	0	1		Практическая работа.

ознакомления с техникой движений руками.					
9.18. Работа рук способом «кроль».	2	0	2		Практическая работа.
9.19. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
9.20. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1	0	1		Практическая работа.
9.21. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2	0	2		Практическая работа.
9.22. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
9.23. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2	0	1		Практическая работа.
9.24. Игры на воде.	1	0	1		Практическая работа.
9.25. Свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
Общее количество часов по программе	68				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

Номер п/п Тема и раздел урока	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</i>					
1.1. Понятие «Физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

<p>2.1. Режим дня.</p>	<p>1</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «<i>Режим дня школьника</i>» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
<p>2.2. Личная гигиена и гигиенические процедуры.</p> <p>2.3. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - 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.</p> <p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки,</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</p> <p>Урок «Режим</p>

			<p>обсуждают её отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; 		<p>дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
--	--	--	--	--	---

			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).		
--	--	--	---	--	--

Раздел 3. Модуль лёгкая атлетика (5 часов)

3.1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	Тема « <i>Правила безопасности на уроках легкой атлетики</i> » (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Учебный диалог. Практическая работа. Зачет.	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3.2. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1				
3.3. Прыжок в длину с места. Сдача теста.	1				
3.4. Бег на 30 м. с высокого старта. Сдача теста.	1				
3.5. Челночный бег 3 * 10 м.	1		Тема « <i>Равномерное передвижение в ходьбе</i> » (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):		

		<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>Тема «<i>Равномерное передвижение в беге</i>»</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p>	<p>различных исходных положений.</p> <p>Игра «Мышеловка».</p> <p>Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота».</p> <p>Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость».</p> <p>Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p>
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. 		<p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>
--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Модуль гимнастика с основами акробатики (5 часов)

4.1. ТБ на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на	Тема « <i>Правила поведения на уроках физической культуры</i> » (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической	Учебный диалог, практическая работа. Зачет.	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
---	---	--	--	---	--

4.2. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	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.		u/subject/lesson/6188/start/194632/
4.3. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)
4.4. Строевые упражнения: повороты направо и налево. Сдача теста.	1	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Сдача теста.	1		- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;		Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)
			- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
			Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)
			- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
			- разучивают способы		Урок «Строевая подготовка»

			<p>построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p>Тема «<i>Акробатические упражнения</i>» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p>
<i>Раздел 5. Модуль лыжная подготовка (4 часа теория)</i>					
5.1. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	1	История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	Тема « <i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i> » (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с правилами подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для	Учебный диалог	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
5.2. Первые соревнования и чемпионы.	1	Первые соревнования.			

5.3. Лыжные ходы их классификация.	2		занятий лыжной подготовкой; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры		<u>1/</u> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/22380 <u>1/</u> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/18941 <u>9/</u> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/18950 <u>3/</u>
<i>Раздел 6. Модуль мини-футбол (6 часов)</i>					
6.1. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	Тема «Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу» (учебный диалог,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/

6.2. Общая и специальная физическая подготовка.	2		иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с инвентарем и правилами соревнований.		
6.3. Техническая и тактическая подготовка.	3	Техническая и тактическая подготовка.			
<i>Раздел 7. Модуль подвижные игры (5 часов)</i>					
7.1. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Тема «Считалки для проведения подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр» (объяснение учителя, видеоматериал):	Практическая работа	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
7.2. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;		
7.3 Подвижные игры на развитие ловкости.	2		- изучают правила поведения на занятиях подвижными играми, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.		
			Тема «Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега» (объяснение учителя, видеоматериал):		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
			- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;		Урок
			- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным		

			<p>группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема: «Подвижные игры на развитие ловкости» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <p>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p>		<p>«Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)

8.1. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа. Зачет.	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8.2. Бег 30м. Сдача теста.	1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
8.3. Челночный бег 3*10 м. Сдача теста.	1				

8.4. Прыжки через скакалку за 1 мин. Сдача теста.	1				6130/start/190654/ Бег на 30 м с высокого старта
8.5. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)
<i>Раздел 9. Модуль плавательная подготовка (34 часа)</i>					
9.1. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1			Учебный диалог. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.2 Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний	1			Практическая работа	

период, гигиена ухода за кожей.					
9.3. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.4. Упражнения на освоение в воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.5. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	
9.6. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.7. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.8. Игры на воде. Свободное плавание.	2			Практическая работа	
9.9. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.10. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.11. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1			Практическая работа	
9.12. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.13. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

9.14. Игры на воде. Свободное плавание.	1			Практическая работа	
9.15. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.16. Игры на воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.17. Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками.	1			Практическая работа	
9.18. Работа рук способом «кроль».	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.19. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.20. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1			Практическая работа	
9.21. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.22. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.23. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2			Практическая работа	
9.24. Игры на воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

				работа	u/subject/lesson/3195/start/
9.25. Свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
Общее количество часов по программе	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

Номер п/п Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Понятие «физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1		Устный опрос
2. Режим дня.	1	0	1		Устный опрос
3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Учебный диалог. Устный опрос
4. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		
5. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
6. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1	0	1		

7. Прыжок в длину с места.Сдача теста.	1	1	1		
8. Бег на 30 м. с высокого старта. Сдача теста.	1 1	1 0	0 1		
9.Челночный бег 3 *10 м.					

10. ТБ на занятиях гимнастики Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа.Зачет.
11. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	
12. Строевые упражнения: роение и перестроение в одну и две нги стоя на месте.	1	0	1	
13. Строевые упражнения: повороты направо и налево.Сдача теста	1	1	0	
14. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.Сдача теста	1	1	0	
15. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	1	0	1	
16. Первые соревнования и чемпионы.	1	0	1	
17. Лыжные ходы их классификация.	2	0	2	Учебный диалог,устный опрос

18. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
19. Общая и специальная физическая подготовка.	2	0	2		
20. Техническая и тактическая подготовка.	3	0	3		
21. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1		Практическая работа.Зачет.
22. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	0	2		
23. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	0	2		
24. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1		
25. Бег 30м.Сдача теста.	1	1	0		
26. Челночный бег 3*10 м.Сдача теста.	1	1	0		
27. Прыжки через скакалку за 1 мин.Сдача теста.	1	1	0		

28. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1	0	1		
29. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1	0	1		Практическая работа.
30. Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей.	1	0	1		Практическая работа.
31. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1	0	1		Практическая работа.
32. Упражнения на освоение в воде.	1	0	1		Практическая работа.
33. Безопорное скольжение на спине.	2	0	2		Практическая работа.
34. Безопорное скольжение на	2	0	2		Практическая работа.

спине.				
35. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2	0	2	Практическая работа.
36. Игры на воде. Свободное плавание.	2	0	2	Практическая работа.
37. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2	0	2	Практическая работа.
38. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2	0	2	Практическая работа.
39. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1	0	1	Практическая работа.
40. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1	0	1	Практическая работа.
41. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1	0	1	Практическая работа.
42. Игры на воде. Свободное плавание.	1	0	1	Практическая работа.
43. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	0	1	Практическая работа.
44. Игры на воде.	1	0	1	Практическая работа.

45. Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками.	1	0	1		Практическая работа.
46. Работа рук способом «кроль».	2	0	2		Практическая работа.
47. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
48. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1	0	1		Практическая работа.
49. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2	0	2		Практическая работа.
50. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
51. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2	0	1		Практическая работа.
52. Игры на воде.	1	0	1		Практическая работа.
53. Свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
Общее количество часов по программе	68				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

Номер п/п Тема и раздел урока	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</i>					
1.1. Понятие «Физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

<p>2.1. Режим дня.</p>	<p>1</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «<i>Режим дня школьника</i>» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
<p>2.2. Личная гигиена и гигиенические процедуры.</p> <p>2.3. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - 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.</p> <p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки,</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</p> <p>Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</p> <p>Урок «Режим</p>

			<p>обсуждают её отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; 		<p>дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
--	--	--	--	--	---

			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).		
--	--	--	---	--	--

Раздел 3. Модуль лёгкая атлетика (5 часов)

3.1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	Тема « <i>Правила безопасности на уроках легкой атлетики</i> » (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Учебный диалог. Практическая работа. Зачет.	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
3.2. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1				
3.3. Прыжок в длину с места. Сдача теста.	1				
3.4. Бег на 30 м. с высокого старта. Сдача теста.	1				
3.5. Челночный бег 3 * 10 м.	1		Тема « <i>Равномерное передвижение в ходьбе</i> » (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):		

			<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>Тема «<i>Равномерное передвижение в беге</i>»</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p>	<p>различных исходных положений.</p> <p>Игра «Мышеловка».</p> <p>Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота.</p> <p>Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость.</p> <p>Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации. 		<p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>
--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Модуль гимнастика с основами акробатики (5 часов)

4.1. ТБ на занятиях гимнастикой. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической	Учебный диалог, практическая работа. Зачет.	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
--	---	--	---	---	--

4.2. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	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.		u/subject/lesson/6188/start/194632/
4.3. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)
4.4. Строевые упражнения: повороты направо и налево. Сдача теста.	1	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Сдача теста.	1		- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;		Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)
			- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
			Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)
			- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
			- разучивают способы		Урок «Строевая подготовка»

			<p>построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p>
<i>Раздел 5. Модуль лыжная подготовка (4 часа теория)</i>					
5.1. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	1	История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	Тема « <i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i> » (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с правилами подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для	Учебный диалог	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
5.2. Первые соревнования и чемпионы.	1	Первые соревнования.			

5.3. Лыжные ходы их классификация.	2		занятий лыжной подготовкой; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры		<u>1/</u> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/22380 <u>1/</u> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/18941 <u>9/</u> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/18950 <u>3/</u>
<i>Раздел 6. Модуль мини-футбол (6 часов)</i>					
6.1. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	Тема «Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу» (учебный диалог,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/

6.2. Общая и специальная физическая подготовка.	2		иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с инвентарем и правилами соревнований.		
6.3. Техническая и тактическая подготовка.	3	Техническая и тактическая подготовка.			
<i>Раздел 7. Модуль подвижные игры (5 часов)</i>					
7.1. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Тема «Считалки для проведения подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр» (объяснение учителя, видеоматериал):	Практическая работа	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
7.2. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;		
7.3 Подвижные игры на развитие ловкости.	2		- изучают правила поведения на занятиях подвижными играми, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.		
			Тема «Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега» (объяснение учителя, видеоматериал):		Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
			- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;		
			- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным		Урок

			<p>группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема: «Подвижные игры на развитие ловкости» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <p>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p>		<p>«Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
--	--	--	--	--	---

Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)

8.1. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа. Зачет.	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8.2. Бег 30м. Сдача теста.	1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
8.3. Челночный бег 3*10 м. Сдача теста.	1				

8.4. Прыжки через скакалку за 1 мин. Сдача теста.	1				6130/start/190654/ Бег на 30 м с высокого старта
8.5. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)
<i>Раздел 9. Модуль плавательная подготовка (34 часа)</i>					
9.1. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1			Учебный диалог. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.2 Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний	1			Практическая работа	

период, гигиена ухода за кожей.					
9.3. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.4. Упражнения на освоение в воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.5. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	
9.6. Безопорное скольжение на спине.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.7. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.8. Игры на воде. Свободное плавание.	2			Практическая работа	
9.9. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.10. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.11. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1			Практическая работа	
9.12. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.13. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

9.14. Игры на воде. Свободное плавание.	1			Практическая работа	
9.15. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.16. Игры на воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.17. Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками.	1			Практическая работа	
9.18. Работа рук способом «кроль».	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.19. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.20. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1			Практическая работа	
9.21. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
9.22. Игры на воде, свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.23. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2			Практическая работа	
9.24. Игры на воде.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

				работа	u/subject/lesson/3195/start/
9.25. Свободное плавание.	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
Общее количество часов по программе	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

Номер п/п Наименование тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Понятие «физическая культура». Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1		Устный опрос
2. Режим дня.	1	0	1		Устный опрос
3. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Учебный диалог. Устный опрос
4. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		
5. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
6. Равномерное передвижение в беге и ходьбе.	1	0	1		

9. Прыжок в длину с места.Сдача теста.	1	1	1		
10. Бег на 30 м. с высокого старта. Сдача теста.	1	1	0		
9.Челночный бег 3 *10 м.	1	0	1		

10. ТБ на занятиях гимнастики Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа.Зачет.
11. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	
13. Строевые упражнения: роение и перестроение в одну и две нги стоя на месте.	1	0	1	
13. Строевые упражнения: повороты направо и налево.Сдача теста	1	1	0	
14. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.Сдача теста	1	1	0	
15. ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей.	1	0	1	
18. Первые соревнования и чемпионы.	1	0	1	
19. Лыжные ходы их классификация.	2	0	2	
				Учебный диалог,устный опрос

18. Техника безопасности и профилактика травматизма. Правила соревнований по мини-футболу.	1	0	1		Учебный диалог, практическая работа
19. Общая и специальная физическая подготовка.	2	0	2		
20. Техническая и тактическая подготовка.	3	0	3		
21. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1		Практическая работа.Зачет.
22. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	2	0	2		
23. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	0	2		
24. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1		
25. Бег 30м.Сдача теста.	1	1	0		
26. Челночный бег 3*10 м.Сдача теста.	1	1	0		
27. Прыжки через скакалку за 1 мин.Сдача теста.	1	1	0		

28. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	1	0	1		
29. Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1	0	1		Практическая работа.
30. Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей.	1	0	1		Практическая работа.
31. Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1	0	1		Практическая работа.
32. Упражнения на освоение в воде.	1	0	1		Практическая работа.
33. Безопорное скольжение на спине.	2	0	2		Практическая работа.
34. Безопорное скольжение на	2	0	2		Практическая работа.

спине.				
35. Скольжение с работой ног способом «кроль».	2	0	2	Практическая работа.
38. Игры на воде. Свободное плавание.	2	0	2	Практическая работа.
39. Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди.	2	0	2	Практическая работа.
38. Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине.	2	0	2	Практическая работа.
39. Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос».	1	0	1	Практическая работа.
40. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1	0	1	Практическая работа.
42. Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы».	1	0	1	Практическая работа.
42. Игры на воде. Свободное плавание.	1	0	1	Практическая работа.
43. Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	0	1	Практическая работа.
45. Игры на воде.	1	0	1	Практическая работа.

47. Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками.	1	0	1		Практическая работа.
48. Работа рук способом «кроль».	2	0	2		Практическая работа.
47. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
48. Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения).	1	0	1		Практическая работа.
49. Упражнения в полной координации способом «кроль»	2	0	2		Практическая работа.
50. Игры на воде, свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
51. Упражнения в полной координации способом «кроль».	2	0	1		Практическая работа.
52. Игры на воде.	1	0	1		Практическая работа.
53. Свободное плавание.	1	0	1		Практическая работа.
Общее количество часов по программе	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методическое пособие/В.Я Барышников.- М.: ООО "Русское слово-учебник", 2018.-176 с.: ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>