



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 102 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.
Председатель МО  Пронюшкина Е.В.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
 Тершукова Е. В.
«01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы № 102
г.о. Самара
Е. Н. Елизарова
Приказ № _____ от 01.09, 2022г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: **Физкультура**

Разработана на основе программы курса Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. "Просвещение", 2020г. УМК «Школа России»

Класс: 1-4

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе УМК «Школа России» под редакцией А. А. Плешаков, Москва «Просвещение» 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно- творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

- физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:
 - единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
 - преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
 - возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
 - государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
 - овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
 - формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
 - освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуящие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | всего | контрольн ые работы | практическ ие работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 | 0 | 0 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 2 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 3.2. | Осанка человека | 2 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 2 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|---|---|
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 2 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 6 | 0 | 0 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 4 | 0 | 0 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 6 | 0 | 0 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 6 | 0 | 0 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 4 | 0 | 0 | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 4 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 12 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 14 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 8 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 8 | 0 | 0 | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| Итого по разделу | | 74 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 15 | 0 | 0 | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| Итого по разделу | | 15 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ; | Устные опрос ; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; ; | Устный опрос ; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------|-----|---|---|--|--|-----------------------|--|
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ;</p> | <p>Устные опрос ;</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|----------------------------|-----|---|---|--|--|-----------------------|--|

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|-----|---|---|--|--|--|
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ; | Устный опрос ; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
|------|----------------------------|-----|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|------------------------------|-----|---|---|--|--|------------------------------|--|
| 2.3. | Сила как физическое качество | 0.5 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ;</p> | <p>Практическая работа ;</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|------------------------------|-----|---|---|--|--|------------------------------|--|

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ;</p> <p>Практическая работа ;</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|-----------------------|--|
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | <p>знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</p> | Практическая работа ; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|---|---|---|---|---|-----------------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------|---|
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ; | Практическая работа ; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|----------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------|---|

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|---|---|---|--|---|-----------------------|--|
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 1 | | <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;</p> | Практическая работа ; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> <p>http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"</p> <p>http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"</p> <p>http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|-------------------------------|---|---|---|--|---|-----------------------|--|

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|---|--|--|-----------------------|---|
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 0.5 | 0 | 0 | | составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; | Практическая работа ; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------------|-----|---|---|--|--|------------------------------|--|
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ;</p> | <p>Практическая работа ;</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
|------|------------------------------|-----|---|---|--|--|------------------------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|------------------|---|---|---|--|--|---------------------------|---|
| 3.2. | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | | записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ; | Практическ ая работа ; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
|------|------------------|---|---|---|--|--|---------------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|---|--|---|-----------------------|---|
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0 | | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа ; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| Итого по разделу | 2 | | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|--------|---|
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 4 | 0 | 0 | | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 4 | 0 | 0 | | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|--------|--|
| 4.3. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</p> | 4 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.4. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой</p> | 4 | 0 | 0 | | <p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|--------|---|
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 4 | 0 | 0 | | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 4 | 0 | 0 | | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|--------|--|
| 4.7. | <p>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> | 4 | 0 | 0 | | <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.8. | <p>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</p> | 4 | 0 | 0 | | <p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p> | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|--------|---|
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | 0 | 0 | | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 0 | | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|--|--------|---|
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 4 | 0 | 0 | | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 4 | 0 | 0 | | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|--------|---|
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 4 | 0 | 0 | | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 0 | 0 | | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|--------|---|
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 4 | 0 | 0 | | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ; | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 4 | 0 | 0 | | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; | Зачет; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|----|--|--|--------|---|--|
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 4 | 1 | 1 | | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ; | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры | |
| Итого по разделу | | 68 | | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 4 | 10 | | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; ; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); | Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры | |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 12 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека | 3 | | | | Объяснять влияние нагрузки на мышцы; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 1.2 | Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития | 3 | | | | Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 1.3 | Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений | 3 | | | | Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 1.4 | Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании | | | | | | Тестирование; | |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 5 | | | | Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 4 | | | | Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |
| 3.1 | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 38 | | | | Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|----|--|--|---|---------------|--|
| | | | | | голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; | | |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 10 | | | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта; | Тестирование; | |
| Итого по разделу | | 48 | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|---|----------------------|--|
| 4.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 10 | | | | Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов; | Практическая работа; | |
| 4.2 | Спортивные упражнения | 14 | | | | Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; | | |
| 4.3 | Туристические физические упражнения | 6 | | | | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности; | | |
| 4.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 6 | | | | Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления; | | |
| Итого по разделу | | 36 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека | 3 | | | | понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 1.2 | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях | 3 | | | | формулировать основные задачи физической культуры; | | http://school-collection.edu.ru/catalog |
| 1.3 | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура» | 3 | | | | объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|----|--|--|--|---|--|---|--|
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 3 | | | | составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 2.2 | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием | 4 | | | | объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 2.3 | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития | 3 | | | | измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 2.4 | Моделирование комплексов упражнений | 3 | | | | собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 2.5 | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности | 2 | | | | общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| Итого по разделу | | 15 | | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|--|--|---|----------------------|---|--|
| 3.1 | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей | 5 | | | | овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |
| 3.2 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений | 5 | | | | овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 3.3 | Игры и игровые задания | 10 | | | | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| Итого по разделу | | 20 | | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | | |
| 4.1 | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 4 | | | | проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; | Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |
| 4.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 4 | | | | овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 4.3 | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 4 | | | | соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 4.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 4 | | | | осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|----------------------|---|--|
| 4.5 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 4 | | | | осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; | | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| 4.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д. | 4 | | | | соблюдать этические нормы поведения; | | http://school-collection.edu.ru/catalog/ | |
| 4.7 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4 | | | | демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog | |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | ТБ на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 2. | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 3. | Режим дня школьника | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 4. | Режим дня школьника | i | 0 | 1 | | Устный опрос; |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 8. | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 10. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической К ЛЬТ Ы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической К ЛЬТ Ы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 15. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической К ЛЬТ Ы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической К ЛЬТ Ы. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 17. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 18. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | | 1 | | Зачет; |
| 23. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 26. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 27. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | | 1 | | Зачет; |
| 29. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 33. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 36. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|-------------------------|
| 48. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|--------|
| 54. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | | 0 | | Зачет; |
|-----|---|---|--|---|--|--------|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 55. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | | 0 | | Зачет; |
| 59. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|----------------------|
| 65. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Подвижные и спортивные ИГЭЫ. Подвижные игры. | | | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 69. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 70. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 71. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 72. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 73. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 74. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 75. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 76. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные и спортивные иГры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 78. | Подвижные и спортивные Игры. Подвижные игры. | i | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 79. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 80. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 81. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 82. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | | 0 | | Практическая работа; |
| 83. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 84. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 85. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | | | 1 | | Практическая работа; |
| 86. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| | требованиям комплекса ГТО. | | | | | |
| 87. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 88. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 89. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 90. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 91. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 92. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 93. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 94. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 95. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 96. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | | 0 | | Практическая работа; |
| 97. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 98. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 99. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 6 | 93 |
|-------------------------------------|----|---|----|

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 2. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Физическое развитие. Физические качества | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 5. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 11. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 16. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 17. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 18. | Закаливание организма. Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 19. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 20. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 21. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 23. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте | 1 | 0 | 0 | | Зачет; |
| 24. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 26. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 27. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 29. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 30. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 31. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 32. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 33. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 35. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 37. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 38. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 39. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 40. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 41. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 42. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 43. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 44. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 45. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 46. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 47. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 48. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 49. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 50. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 51. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 52. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 53. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 54. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 55. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 56. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 57. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 59. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 60. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 61. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 62. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 63. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 64. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 65. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 66. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 67. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 68. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 69. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 70. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 71. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 72. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 73. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 74. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 75. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 76. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 77. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 78. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 81. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 82. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 83. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 84. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 85. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 86. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 87. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 88. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 89. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 90. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 91. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 92. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 93. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 94. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 95. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 96. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 97. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 98. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 99. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| 100. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 101. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| 102. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|-------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 2. | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | Классификация физических упражнений по направлениям | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Гимнастика и виды гимнастической разминки | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 5. | Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 6. | Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 7. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 10. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 11. | Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 12. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 13. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14. | Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Техника выполнения кувырка назад | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 16. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 17. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 18. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 19. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 21. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 22. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 23. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 24. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 25. | Скольжение на груди с подключением работы ног | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 26. | Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 27. | Плавание способом кроль на груди | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28. | Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 29. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 30. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 31. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 32. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 33. | Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 34. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 35. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 36. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 37. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 38. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 39. | Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 40. | Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 41. | Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 42. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 43. | Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 44. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 0 | 0 | | Практическая работа; |
| 45. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 46. | Закаливание способом ополаскивания под душем | 1 | 0 | 0 | | Практическая работа; |
| 47. | Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 48. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 49. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 50. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 52. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 53. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 55. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 56. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 57. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 58. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 59. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 60. | Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 61. | Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 62. | Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки» | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 63. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 64. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 65. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 66. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 67. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | Практическа я работа; |
| 68. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 69. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 70. | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 71. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 72. | Баскетбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 73. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 74. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 75. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------------------------------|
| | | | | | | я работа; |
| 76. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 77. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 78. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 79. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 80. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 81. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 82. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 83. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 84. | Волейбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 85. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 86. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 87. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 88. | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 89. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 90. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 91. | Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 92. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 93. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 94. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 95. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| 96. | Футбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 97. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 98. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 99. | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическая работа; |
| 100 | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|---|
| | | | | | | Практическа я работа; |
| 101 | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; Практическа я работа; |
| 102 | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1 | 1 | 0 | | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 8 | 3 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контроль ные работы | практиче ские работы | | |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос |
| 2. | Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 3. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 4. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 5. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 6. | Правила выполнения силовых | 1 | 0 | 0 | | Устный |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| | упражнений Комплекса ГТО | | | | | опрос; |
| 7. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 8. | Правила поведения на занятиях в бассейне | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 9. | Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 10. | Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 11. | Скольжение на спине с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 12. | Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 13. | Плавание способом кроль на спине | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 14. | Старт при плавании кролем на спине | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 15. | Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 16. | Организация и проведение подвижной игры «гонка лодок» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 17. | Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 18. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| | | | | | | |
| 19. | История физической культуры в России | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 20. | Влияние физической подготовки на работу организма | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 21. | Акробатика как вид спорта | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 22. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 23. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 24. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 25. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 26. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 27. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 28. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 29. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 30. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 31. | Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2 | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 32. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 33. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 34. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 35. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 36. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 37. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 38. | Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 39. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 40. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 41. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 42. | Техника переворота туловища назад на | 1 | 0 | 0 | | Устный |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| | гимнастической перекладине из виса сзади присев | | | | | опрос; |
| 43. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 44. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 45. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 46. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 48. | Лыжные гонки как вид спорта | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 49. | Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 50. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 51. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 52. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 53. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------|
| | одношажного лыжного хода | | | | | |
| 54. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 55. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 56. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 57. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 59. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 60. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 61. | Способы оценивания переносимости физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 62. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 63. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 65. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---------------|
| | волейбольной площадки | | | | | |
| 66. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 67. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 68. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 69. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 70. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 71. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 72. | Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 73. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 74. | Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 75. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 76. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---------------|
| 77. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 78. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 79. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 80. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 81. | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 82. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 83. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 84. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 85. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 86. | Техника передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 87. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 88. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---------------|
| | | | | | | |
| 89. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| 90. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 91. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 92. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 93. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 94. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 95. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 96. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 97. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 98. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 99. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 100. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|----|---|--|---------------|
| | высоту. | | | | | |
| 101 | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти | 1 | 0 | 0 | | Устный опрос; |
| 102 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания | 1 | 1 | 0 | | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

