МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Косинского муниципального округа

Косинский муниципальный округ

МБОУ "Чазевская ООШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Заместитель директора по УР	И.о. директора школы
Протокол № 1 от «10» 08 2026 г.	Пономарева В.Н.	Кучев Е.К.
		Приказ № 62 - ОД от «10» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов

д. Чазево 2026

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации являетсяпостепенноевовлечениеобучающихся в здоровыйобразжизни засчётовладения ими знаниямии умениями поорганизации самостоятельныхзанятий подвижнымииграми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовкишкольниковквыполнениюкомплексаГТО вструктуру программывраздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальныхформсоревновательнойдеятельностиисистемфизического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы,квалификациипедагогическогосостава.ПомимоПримерныхпрограмм,

рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знанияофизическойкультуре».
- «Способысамостоятельнойдеятельности».
- «Физическоесовершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весьпериод обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс— 68ч; 2класс — 68 ч; 3класс— 68ч; 4класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА» 1

КЛАСС

Знанияофизическойкультуре.Понятие«физическаякультура»какзанятияфизическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.Связьфизическихупражненийсдвижениямиживотныхитрудовымидействиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижениев колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа наживоте;сгибаниерук в положении упор лёжа;прыжкивгруппировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.
Прыжкивдлинусместа,метаниемалого мячанадальность.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

Физическоесовершенствование.Оздоровительнаяфизическаякультура.Закаливание организмаобтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижениев колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнениемгимнастических упражнений. Прыжки со скакалкойна двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мячав неподвижнуюмишень разными способами изположения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированныепрыжкитолчкомоднойногойидвумяногамис места,в движении в разных направлениях, сразной амплитудой и траекторией полёта. Ходьбапогимнастическойскамейкесизменениемскоростиинаправлениядвижения. Беговыесложно-координационныеупражнения:ускоренияизразныхисходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.

Гимнастикасосновамиакробатики.Строевыеупражнениявдвижениипротивоходом; перестроениииизколонныпоодномувколоннупотри,стоянаместеивдвижении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы:вперёд,назад,свысокимподниманиемколениизменениемположениярук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:равномернойходьбойсповоротомвразныестороныидвижениемруками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на местев сочетании сдвижениемрук, ногитуловища.Упражнения в танцахгалоп иполька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длинус места, толчком двух ног. Броски теннисного мячана дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

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

Поокончаниипервогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

- находитьобщиеиотличительныепризнакив передвиженияхчеловекаиживотных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способыпередвиженияходьбой ибегом,находитьмеждунимиобщиеи отличительные признаки;
- выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводитьвозможныепричины её нарушений;

коммуникативныеУУД:

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

регулятивныеУУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Поокончаниивторогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- пониматьсвязьмеждузакаливающимипроцедурамииукреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вестинаблюдениязаизменениямипоказателейфизическогоразвитияифизических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативныеУУД:

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

регулятивные УУД:

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

Поокончаниитретьегогодаобучения,учащиеся научатся:

познавательныеУУД:

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

коммуникативныеУУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильноиспользоватьстроевыекоманды,названияупражненийиспособовдеятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делатьнебольшиесообщенияпорезультатамвыполненияучебныхзаданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

Поокончаниючетвёртогогодаобучения,учащиесянаучатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативныеУУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использоватьспециальныетермины ипонятиявобщении сучителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказыватьпосильнуюпервуюпомощьвовремязанятийфизическойкультурой;

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1класс

Кконцуобученияв первомклассеобучающийсянаучится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультурой,приводитьпримеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;
- анализироватьпричинынарушенияосанкиидемонстрироватьупражненияпопрофилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колоннупо одному;
- выполнятьходьбуи бег сравномернойиизменяющейсяскоростьюпередвижения;
- демонстрироватьпередвижениястилизованнымгимнастическимшагомибегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длинутолчком двумя ногами;
- игратьвподвижные игрысобщеразвивающейнаправленностью.

2класс

Кконцуобученияввторомклассеобучающийсянаучится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовместном передвижении;
- выполнять прыжки поразметкам наразное расстояние и сразнойамплитудой; в длину с места;
- передвигатьсяналыжахдвухшажным переменнымходом;
- спускатьсяспологогосклонаитормозитьпадением;
- организовыватьиигратьвподвижныеигрынаразвитиеосновныхфизических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств.

3класс

Кконцуобученияв третьемклассеобучающийсянаучится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалкуна двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- (ведениефутбольногомячазмейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4класс

Кконцуобучения вчетвёртомклассеобучающийся научится:

- объяснятьназначение комплекса ГТОивыявлять его связьсподготовкойктрудуи защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примерырегулирования физическойнагрузкипопульсу приразвитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризоватьпричиныихпоявленияназанятияхгимнастикойилёгкойатлетикой, лыжной и
- проявлятьготовностьоказатьпервуюпомощьвслучае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжоквдлину;
- выполнятьметаниемалого(теннисного)мячана дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнятьосвоенныетехнические действия спортивныхигрбаскетбол, волейболи футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Дата изучения	Видыдеятельности	**Виды, формы контроля**	**Электронные (образовательные ресурсы**
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел1.Знанияофизическойкультуре								
1.1	Физическаякультура: Гимнастика. Игры. Туризм.Спорт.Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризоватьпонятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи	Практическая работа	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру» . и
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципывыполнения физическихупражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятийфизическими упражнениями. Спортивноеоборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игриспортивныхэстафет	1	0	1		Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями; основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентарядлязанятий основнойгимнастикой;		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
1.3	Распорядокдня.Личная гигиена. Основные правилаличнойгигиены. Закаливание. Строевыекоманды,виды построения, расчёта.	1	0	01		и определения при организации строя;		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		3						
Раздел2.Способыфизкультурнойдеятельности								
2.1	Самостоятельныезанятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6				«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
2.2	Самостоятельные развивающиеподвижные	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в	Практическая	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	игрыиспортивные эстафеты,строевые упражнения					игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивныеэстафетыс элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в	работа;	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
2.3	Самоконтроль.Строевые команды и построения	6	0	6		командам: «Становись!» «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» «Отставить!», «Разойдись», «По порядкурассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		18						
Раздел3.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность								
3.1	Освоение упражнений основнойгимнастики:— для формирования и развития опорно-двигательногоаппарата; —дляразвития координации,моторикии жизненно важных навыков, и умений. Контрольвеличины нагрузкиидыхания	20	0	20		Освоение универсальныхумений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развитияопорно-двигательногоаппарата; Освоение универсальныхумений по самостоятельному выполнению упражненийдля развитиякоординации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальныхумений контролировать величинунагрузки; Освоение универсальных умений контролироватьдыхание		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
						гимнастических упражнений;		

						сценические игры: Игровые задания: Спортивныестафетыс спортивныхупражнений (повыбору),вт.ч. через игрыиигровыезадания; посамостоятельному выполнению мячом, со скакалкой;	работа	.ru
Итогопоразделу		40						
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаядеятельность								
4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7		Освоение Универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражненийдля растяжкизадней поверхности мышц бедраиформирования выворотности стоп; Освоение универсальныхумений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений— «велосипед»,«мост»из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальныхумений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений— продольных и поперечныхшпагатов («ящерка»), группировка; Освоение		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ1 КЛАССА

№ п\п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды,формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие«физическаякультура» как занятия физическими упражнениямииспортомпо укреплению здоровья, физическому развитию и физическойподготовке.История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к трудуиобороне).Инструктажпо ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростныхкачеств.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль«Легкаяатлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды.Видылегкойатлетики. Бегсизменениемскоростии направления по сигналу	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль«Легкаяатлетика». ИсториядревнихОлимпийских игр: Кто как передвигается. Челночныйбег.Бегв равномерном темпе.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль«Легкаяатлетика». Утренняязарядкаи физкультминуткиврежимедня школьника. Физические упражнениядля физкультминутокиутренней зарядки. Комплекс общеразвивающихупражнений. Разновидности ходьбы. Бег с	1	0	1		Практическая работа
	ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающихупражнений. Подвижнаяигра «Вызов номеров».					
5	Модуль«Легкаяатлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая,средняяидлинная); эстафета; смешанные передвижения(бег-ходьба, бег-прыжки,ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа

6	Модуль «Легкая атлетика». Режимдняиличнаягигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра«Вызовномеров».Развитие скоростныхкачеств.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль«Легкаяатлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижениемвперед.Прыжокв длинусместа.Метаниемячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль«Легкаяатлетика».Бегв равномерном темпе 500 м. Развитиескоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мячавцель.Что понимаетсяпод физическойкультурой.Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль«Легкаяатлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередованиеходьбы,бега(бег 50м, ходьба100м).	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Подвижные игры». Техникабезопасностинауроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль«Подвижныеигры».	1	0	1		Практическая
	Техникабезопасностинауроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средстванароднойкультуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовыхспособностей.Передача иловлямяча.					работа
13	Модуль«Подвижныеигры». Эстафеты с мячами. Метко в цель.Развитиекоординационных способностей	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль«Подвижныеигры». Ведениемячанаместеишагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

15	Модуль«Подвижныеигры». Эстафеты с мячами. Развитие координационныхспособностей	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль«Подвижныеигры». Эстафеты. Упражнения с предметами:соскакалкой-прыжки с вращением скакалки вперединазад,надвухиодной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами,бег,перепрыгивая через скакалку	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Подвижные игры». Игра«День-ночь»Игра«Волк ворву»	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль«Подвижныеигры». Передачи,ловляибросокмалого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданнойтраектории.Ударыпо мячусместа	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль«Подвижныеигры». Футбол. Удары по воротам. Передачивпарах,тройках.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль«Подвижныеигры». Передачиволейбольногомячав парах.Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль«Подвижныеигры». Бросок мяча через сетку. Упражнениянавниманиепо сигналу.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль«Гимнастика».Техника безопасности и гигиенические требованиянаурокегимнастики Основная стойка. Построение в колоннупоодному,вшеренгу,в круг. Поворотыв строю.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль«Гимнастика». Перестроениеизоднойшеренги в триуступами и изколонныпо одному в колонну по три и четыреповоротомвдвижении. Упражнениянаразвитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения:упоры-присев, лежа; упорстоянаколенях;упор, лежанабёдрах;упор, сидясзади.	1	0	1		Практическая работа

26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Поворотывстрою.Группировка. Перекатывгруппировке,лежана животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль«Гимнастика».Седы-на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидяилёжанаспине;перекатыв группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекатназад-вперёд на спине; перекат из упорарисевв упор присев;	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ.кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль«Гимнастика».Изупора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёдлечьи«мост»-лечь	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль«Гимнастика».Висы простые;вис,насогнутыхруках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль«Гимнастика». Передвижение по гимнастическойскамейке(на носках,выпадами,свысоким подниманием бедра). Комбинацияупражненийв равновесиинагимнастической скамейке.Игра«Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль«Гимнастика».Ходьбав равновесиипогимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Гимнастика». Комбинацияизранееизученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упорерисевистоянаколенях.	1	0	1		Практическая работа

35	Модуль«Гимнастика». Преодолениеполосы препятствийизгимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Подвижные игры». Техникабезопасностинауроках. Удары в по мячуправой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль«Подвижныеигры». Ведениеиударповоротам	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Подвижные игры». Подводящиеупражнениядля обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом попрямой;покругу;вдвижении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль«Подвижныеигры». Элементыспортивныхигр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя рукамиотгруди,стоянаместе. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом.Эстафеты.Игра«Мяч вобруч».	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенныхусловиях-одной рукой.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольныхмячей»,«Брось–поймай»,«Ктобыстрее»	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль«Подвижныеигры». Подвижныеигры«ведение парами», «гонкапо кругу»	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Подвижные игры». Пионербол.Историяволейбола. Правила игры. Передвижения в низкойисредней стойке.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль«Подвижныеигры». Броскиволейбольногомячав стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа

48	Модуль«Подвижныеигры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжкичерез скакалку. Подвижнаяигра«Передай соседу»	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Легкая атлетика». Техникабезопасностинауроках. Прыжоквдлинусместа.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Легкая атлетика». Метаниемалогомячасместаиз положения, стоя грудью в направленияметания.Развитие скоростно-силовых способностей.Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль«Легкаяатлетика». Низкийстарт.Метаниемалогона дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль«Легкаяатлетика».Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлениметания двумя руками отгруди.Бег30метров.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль«Легкаяатлетика». Высокийстарт.Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль«Легкаяатлетика».Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль«Легкаяатлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль«Легкаяатлетика».Бег попересечённойместности.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль«Легкаяатлетика». Эстафетныйбег.Прыжокв высотусместа.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль«Легкаяатлетика». Метаниемячаназаданное	1	0	1		Практическая работа
	расстояние.Бег500метров.					
59	Модуль«Легкаяатлетика». Прыжкиназаданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль«Легкаяатлетика». Метаниемячав цель.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль«Легкаяатлетика». Челночныйбег3*10,	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль«Легкаяатлетика».Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль«Гимнастика». Сгибания иразгибанияруквупорелёжа	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль«Гимнастика». Прыжок вдлинус места,	1	0	1		Практическая работа

65	Модуль«Гимнастика». Наклон вперёдизположениястояна гимнастической скамейке		0	1		Практическая работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередованиеходьбы,бега(бег 30м,ходьба60м).	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль«Легкаяатлетика». Чередованиеходьбы,бега(бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль«Легкаяатлетика». Смешанноепередвижение1000 метров	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ2КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количествочасов			Дата изучения	Видыдеятельности	Виды, формы контроля	Электронные (образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
Раздел1.Знанияофизическойкультуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древнихнародов. Зарождение Олимпийскихигр	1	0	1		обсуждают рассказ Учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности,приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителяопоявлении первых соревнований, связывают их появление с появлениемправили	Практическая работа	«ЯКЛАСС «Фоксфорд»
						контролирующих их выполнение;приводят примерысовременных спортивных соревнований и объясняют рол судьив ихпроведении		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		1	0	1				
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности								
2.1	Дневник наблюденийпо	1	0	1		показателей физическогоразвития и		«ЯКЛАСС

	физической культуре					физических качеств, обсуждаютиуточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателейизмерения физическогоразвития и физическихкачествпо учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физическогоразвития и физическихкачестви устанавливают различиямеждуними		«Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура								
3.1	Закаливание организма. Утренняязарядка. Составление индивидуальных комплексов утреннейзарядки	1	0	1		знакомятсясвлиянием закаливания при помощи обтирания на укреплениездоровья,с правиламипроведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал,уточняют правила закаливания и последовательностьего приёмов в закаливающей		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
						разучиваютприёмы закаливанияпри помощиобтира ия (имитация):1— поочерёдноеобт ирани каждойруки(от пальцевкплечу); 2— последовательное обтираниешеи,грудии живота(сверхувниз);3 —обтираниеспины(от боковксередине);4— поочерёдноеобтирание каждойноги(от пальцевступни		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						кбёдрам);5— растираниетела сухим полотенцем(долёгкого		
Итогопоразделу		1	0	1				
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура								
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведенияна урокахгимнастики и акробатики	1	0	1		разучиваютправила поведенияна уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможнымитравмами в случае ихневыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилахповедения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражненияи команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте изоднойшеренгивдве по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (пофазамдвиженияив полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде«Класс,водну шеренгу стройся!» (по фазам движения ивполной координации);		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						направо и налево в колонне по одному, стоянаместеводну шерengупокоманде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полнойкоординации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!»придвижении в колонне по одному; обучаются передвижению в колоннепоодномус равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвиженияпоодной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»,		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	1	0	1		знакомятся с разминкойкак обязательным комплексом упражнений перед занятиямифизической культурой;наблюдают за выполнением образцаразминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;записывают и разучивают упражненияразминкии выполняют их в целостнойкомбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища;		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		правойилевойру кой соответственнос правогоилевого бокаи передсобой; разучиваютпрыж и на двухногахчерез		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
						полу, с поворотом кругом;разучивают прыжкичерезскакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом					подбрасываниеи ловлю мяча одной рукойидвумяруками;; обучаются перебрасываниюмячас одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучиваютповоротыи наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаютсяприседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумярукамивовремя выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыминогами,лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенныхупражнений смячоми		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.6	*Модуль"Лыжная подготовка*". Правила поведения на занятияхлыжной подготовкой	3	0	3		повторяютправила подбора одежды и знакомятся с правиламиподготовки инвентарядлязанятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижениипо лыжной трассе и выполняютихвовремя лыжных занятий; анализируют возможныенегативные ситуации, связанные сневыполнением правил поведения,		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.7	*Модуль"Лыжная подготовка*".	3	0	3		наблюдают и анализируютобразец	Практическая	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	Передвижениена лыжах двухшажным попеременным ходом					учителя, выделяют основныеэлементы передвижения двухшажным попеременнымходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающегошага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременнымходом (скользящие передвижениябез лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (пофазамдвиженияв полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременнымходомс	работа;	
4.8	*Модуль"Лыжная подготовка*". Спускиподъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшогопологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности(спускбез лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнениемдругими учащимися,выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкойучителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						приставнымшагомбез лыж и на лыжах, по ровнойповерхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставнымшагомпо пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучиваютподъёмна лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движенияив полной		
4.9	*Модуль"Лыжная подготовка*". Торможение лыжнымипалками и падением на бок	4	0	4		наблюдают и анализируютобразец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращаютвниманиена расстояние между впереди и сзади идущимилыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокойскоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможенияспособом падения на бок, акцентируютвнимание на положении лыжных палоквовремяпадения и подъёма;; обучаютсяпадениюна бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможениепадением на бок при передвижениина лыжной трассе;; разучивают торможениепадением		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		анализируют возможныенегативны ситуации,связанные сневыполнением правил поведения, приводятпримеры;		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".*Бросок мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижнуюмишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху,снизу,сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку,располагаясь ногами и головой к		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.12	*Модуль"Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучиваютсложно координированные прыжковые упражнения:толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчкомдвумяногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ногвколенях;толчком двумяногамиместаи касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумяногамивперёд-вверх с небольшого возвышенияимягким		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.13	*Модуль"Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		гимнастической скамейке,анализируют иобсуждают их трудныеэлементы; разучивают передвижение равномернойходьбой, рукинапоясе; разучивают		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

;

						равномернойходьбойс наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведениемрук;; разучивают передвижение равномернойходьбойс перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивныемячиит.п.);; разучивают передвижение равномернойходьбойс набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правымилевым боком;; разучивают передвижениеходьбой в полуприседе и		
4.15	*Модуль "Подвижные игры".*Подвижные игры	8	0	8		наблюдают и анализируютобразцы техническихдействий игры баскетбол, выделяют трудные элементыиуточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игрыбаскетбол(работа		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						разучиваютправила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют всовместномпроведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игрыфутбол,выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают техническиедействия		
4.16	*Модуль "Подвижные игры"*.Подвижные игры	7	0	7		разучиваютправила подвижных игр с элементамифутбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют всовместномпроведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдаютии анализируют содержаниеподвижных игр на развитие равновесия,выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятсясвыбором иподготовкойместих проведения;;		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						равновесияи участвуютв совместнойих организациии проведении;		
Итогопоразделу		55	0	55				
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура								
	Подготовкак выполнению нормативных требований комплексаГТО	9	0	9		знакомятсяс правилами соревнованийпо комплексуГТОи совместнообсуждают егонормативные требования,наблюдают выполнениеучителем тестовыхупражнений комплекса,уточняют правилаих выполнения;;	Практическая работа;	«ЯКЛАСС «Фоксфорд»
	Подготовкак выполнению нормативных требований комплексаГТО	1	0	1		совершенствуют техникутестовых упражнений, контролируютеё элементыи правильность выполнениядругими учащимися(работав парахи группах); ; разучивают упражнения физическойподготовки длясамостоятельных	Практическая работа;	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		10	0	10				
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ2КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количествочасов			Дата изучения	Виды,формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	ВозрождениеОлимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа

2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.Правиларазвития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальнойфизической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающиепроцедурыс помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках.Беговыеупражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль«Лёгкаяатлетика». Спринтерскийигладкий равномерный бегпо учебной дистанции;ранееразученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.Правила развитияфизическихкачеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения. Прыжковые упражнения:прыжоквдлину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения.Зачет.Прыжокв длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составлениеплана	1	0	1		Практическая работа

	самостоятельныхзанятий физическойподготовкой.					
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правилаповедениянауроках физической культуры, подбора одежды длязанятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Строевые упражнения иорганизующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построениеиперестроениев одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колоннепо одному, по дваи в колонну по три с равномернойскоростью.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Строевые упражнения иорганизующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построениеиперестроениев одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномернойскоростью.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положениявфизических	1	0	1		Практическая работа

	упражнениях Исходныеположения вфизическихупражнениях: стойки, упоры, седы, положениялёжа.					
14	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастическойскакалкой.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки вгруппировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игрыи эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа

21	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Техника безопасности на уроках. Эстафетысмячами.Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи,ловляи бросок малого мяча. Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
25	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
26	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростоввпоказателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО					
28	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
29	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
30	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
32	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленностии	1	0	1		Практическая работа

	нормативныхтребований комплекса ГТО					
33	Модуль «Зимние виды спорта».Правилатехники безопасности на уроках. Передвижениеналыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта».Поворотыналыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклонавнизкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта».Зачет.Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта».Спускиналыжах.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворотупором;подъём «ёлочкой»;прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта».Игрыналыжах:«С горки нагорку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениепо лыжной трассе ранее изученными способами лыжныхходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениена лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль«Зимниевиды	1	0	1		Практическая

	спорта».Зачет. Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом.					работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмамииспускамисгор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимниевиды спорта».Прохождение дистанции до 3 км. попеременныйдвухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	. Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениепо лыжной трассе ранее изученными способами лыжныххходов.	1	0	1		Практическая работа
47	Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа
48	. Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениена лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Зимние виды спорта».Игрыналыжах:«С горки нагорку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа

51	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи волейбольногомячав парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Бросок мяча через сетку. Упражнениянавниманиепо сигналу.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи,ловляи бросок малого мяча. Подвижныеигры	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Техника безопасности на уроках. Эстафетысмячами.Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи,ловляи бросок малого мяча. Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа

59	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Бросок мяча через сетку. Упражнениянавниманиепо сигналу.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи волейбольногомячавпарах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Футбол. Удары поворотам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль«Лёгкаяатлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика».Прыжковые упражнения:прыжкии многоскокиЗачет.Прыжокв длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкаяатлетика».Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкаяатлетика».Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа

67	Модуль«Лёгкая атлетика».Броскинабивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ		68	0	68		
ПО ПРОГРАММЕ						

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ3КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количествочасов			Дата изучения	Видыдеятельности	Виды, формы контроля	Электронные (образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
Раздел1.Знанияофизическойкультуре								
	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийскихигр	1	0	1		обсуждают рассказ учителяопоявлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности,приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителяопоявлении первых соревнований, связывают их появление с появлениемправили судей, контролирующих их выполнение;приводят примерысовременных спортивных соревнований	Практическаяработа	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		1	0	1				
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности								

2.1	Дневник наблюденийпо физической культуре	1	0	1	знакомятсясобразцом таблицы оформления результатовизмерения показателей физическогоразвития и физических качеств, обсуждаютиуточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателейизмерения физическогоразвития и физическихкачествпо учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа;

						показателей физическогоразвитияи физическихкачестви устанавливают различиямеждуними по каждой учебной четверти(триместру);		
Итогопоразделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура								
3.1	Закаливание организма. Утренняязарядка. Составление индивидуальных комплексов утреннейзарядки	1	0	1		знакомятсясвлиянием закаливания при помощи обтирания на укреплениездоровья,с правиламипроведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал,уточняют правила закаливания и последовательностьего приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдноеобтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтираниешеи,грудии живота(сверхувниз);3 —обтираниеспины(от боков ксередине); 4 — поочерёдноеобтирание каждой ноги (от пальцев ступни кбёдрам);5—		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		1	0	1				
Раздел4.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура								
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведенияна урокахгимнастики	1	0	1		и акробатики , знакомятсяо возможнымитравмами		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	и акробатики					вслучае ихневыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилахповеденияна уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в		
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнениями команды	3	0	3		изодной шеренгивдве покоманде«Класс,в двешеренгистройся!» (пофазамдвиженияв полнойкоординации); разучивают перестроениеиздв ух шеренгводнупо команде«Класс,водну шеренгустройся!» (п о фазам движения ивполной координации); обучаются поворо там направоиналевов колоннепоодному, стоянаместеводну шеренгупокоманде «Класс, направо!», «Класс,налево!»(п о фазамдвиженияи полнойкоординации); обучаются поворотам покоманде«Класс, направо!»,«Класс, налево!»придвижени и вколоннепоодному; обучаются передвижениюв колоннепоодно му с равномернойи изменяющейся скоростью;обуч аются передвижениюв колоннепоодному с изменениемскорости передвижения поодн ой		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами*	1	0	1		знакомятся с разминкойкак обязательным	Практическая	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	акробатики". Гимнастическая разминка					комплексом упражнений перед занятиямифизической культурой;наблюдают за выполнением образцаразминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;записывают и разучивают упражненияразминкии выполняют их в целостнойкомбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног,голеностопного	работа;	
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучиваютвращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правойилевойрукой соответственно с правогоилевогобокаи перед собой; разучиваютпрыжкина двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжкичерезскакалку на двух ногах на месте (в полной		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасываниеи ловлю мяча одной рукойидвумяруками;; обучаются перебрасываниюмячас одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучиваютповоротыи наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаютсяприседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумярукамивовремя выпрямления;; обучаются		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						прямыминогами,лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенныхупражнений с мячом и демонстрируют его		
4.6	*Модуль"Лыжная подготовка".* Правила поведения на занятияхлыжной подготовкой		0	3		повторяютправила подбора одежды и знакомятся с правиламиподготовки инвентарядлязанятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижениипо лыжной трассе и выполняютихвовремя лыжных занятий; анализируют возможныенегативные ситуации, связанные сневыполнением правил поведения,		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.7	*Модуль"Лыжная подготовка".* Передвижениена лыжах двухшажным попеременным ходом		0	3		передвижения двухшажным попеременнымх дом сравниваютихс элементами скользящегои ступающегошаг а; , разучивают имитационные упражненияв передвижени и двухшажным попеременны мходом (скользящие передвижениеб ез лыжныхпалок); разучивают передвижение двухшажным попеременнымходом (пофазамдвиженияи в полнойкоординации); выполняют передвижение двухшажным		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						передвижения;		
4.8	*Модуль"Лыжная подготовка".* Спускиподъёмы на лыжах	3	0	3		наблюдают образец спуска учителя с небольшогопологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности(спускбез лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнениемдругими учащимися,выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкойучителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениямподъёма лесенкой (передвижения приставнымшагомбез лыж и на лыжах, по ровнойповерхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставнымшагомпо пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучиваютподъёмна лыжах лесенкой на		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.9	*Модуль"Лыжная подготовка".* Торможение лыжнымипалками и падением на бок	4	0	4		наблюдают и анализируютобразец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращаютвниманиена расстояние между впереди и сзади идущимилыжниками;; разучивают технику торможения палками		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						учебной дистанции с равномерной невысокойскоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможенияспособом падения на бок, акцентируютвнимание на положении лыжных палоквовремяпадения и подъёма;; обучаютсяпадениюна бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможениепадением на бок при передвижениина лыжной трассе;; разучивают торможениепадением на бок при спуске с		
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможныенегативные ситуации, связанные с невыполнением правилповедения,		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.11	*Модуль"Лёгкая атлетика".* Броскимячав неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижнуюмишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху,снизу,сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку,располагаясь ногами и головой к		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.12	*Модуль"Лёгкая атлетика".* Сложно координированн-ые прыжковые упражнения	3	0	3		разучиваютсложно координированные прыжковые упражнения:толчком двумя ногами по разметке;толчком двумяногамис		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						поворотом в стороны; толчкомдвумяногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ногвколенях;толчком двумяногамисместаи касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумяногамивперёд-вверх с небольшого возвышенияимягким		
4.13	*Модуль"Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техникипередвижения ходьбой по гимнастической скамейке,анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномернойходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномернойходьбойс наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведениемрук;; разучивают передвижение равномернойходьбойс перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивныемячиит.п.);; разучивают передвижение равномернойходьбойс набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правымилевым боком;; разучивают передвиженияходьбой		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.14	*Модуль"Плавание"* .	10	0	10		изучают правила поведениянауроках плавания, приводят примеры их применения в		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						плавательномбассейне; выполняютупражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтрольза физическойнагрузкой вовремяэтихзанятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений,осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.		
4.15	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижныеигры	8	0	8		игрыбаскетбол, выделяюттрудные элементыиуточня ют способых выполнения;; разучивают техническиедействия игрыбаскетбол(рабо та в парахигруппах);; разучиваютправила подвижныхигрс элементамибаск етбола и знакомятся с особенностямивыбора иподготовкиместих проведения;; организуюти самостоятелы о участвуют совместном проведениираз уч енны подвижныхигрс техническими действиямии гры баскетбол;; наблюдаюти анализируютобразцы техническихдействий игрыфутбол,выделяют трудныеэлементыи уточняютспособыих выполнения;; разучивают		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.16	*Модуль "Подвижные игры".*	7	0	7		разучиваютправила подвижныхигрс элементамифутб ола	Практичес кая	«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	Подвижныеигры					и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют всовместномпроведении иразученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдаютии анализируют содержаниеподвижных игр на развитие равновесия,выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятсясвыбором иподготовкойместих проведения;; разучиваютподвижные игры на развитие равновесияи участвуют в совместнойих	работа;	
Итогопоразделу		55	0	55				
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО	9	0	9		знакомятсяс правилами соревнований по комплексу ГТО и совместнообсуждают его нормативные требования,наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физическойподготовки длясамостоятельных		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплексаГТО	1	0	1		элементыи правильност		«ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

Итогопоразделу	10	0	10		выполнениядругими		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		учащимися(работав парахи группах);; разучивают упражнения		

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количествочасов			Дата изучения	Виды,формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	ВозрождениеОлимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.Правиларазвития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальнойфизической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающиепроцедурыс помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках.Беговыеупражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль«Лёгкаяатлетика». Спринтерскийигладкий равномерный бегпо учебной дистанции;ранееразученные	1	0	1		Практическая работа
	беговыеупражнения.					

6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.Правила развитияфизическихкачеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения. Прыжковые упражнения:прыжоквдлину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения.Зачет.Прыжокв длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельныхзанятий физическойподготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правилаповедениянауроках физической культуры, подбора одежды длязанятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Строевые упражненияиорганизующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Строевые упражненияиорганизующие команды на уроках	1	0	1		Практическая работа

	физической культуры Строевые упражнения: построениеиперестроениев одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колоннепо одному, по дваи в колонну по три с равномернойскоростью.					
12	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Строевые упражненияиорганизующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построениеиперестроениев одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномернойскоростью.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положениявфизических упражнениях Исходныеположения вфизическихупражнениях: стойки, упоры, седы, положениялёжа.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастическойскакалкой.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа наспинеиживоте;подъём	1	0	1		Практическая работа

	ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки вгруппировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
16	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игрыи эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Техника безопасности на уроках. Эстафетысмячами.Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи,ловляи бросок малого мяча. Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростоввпоказателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО					
25	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
26	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
28	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
29	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленностии	1	0	1		Практическая работа

	нормативныхтребований комплекса ГТО					
30	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
31	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
32	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта».Правилатехники безопасности на уроках. Передвижениеналыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта».Поворотыналыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклонавнизкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта».Зачет.Преодоление	1	0	1		Практическая работа

	небольшихтрамплиновпри спуске с пологого склона в низкой стойке.					
37	Модуль «Зимние виды спорта».Спускиналыжах.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворотупором;подъём «ёлочкой»;прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта».Игрыналыжах:«С горки нагорку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениепо лыжной трассе ранее изученными способами лыжныххходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениена лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмамииспускамисгор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимниевиды спорта».Прохождение дистанции до 3 км. попеременныйдвухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанциидо2,5км,игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

	.					
47	Модуль«Зимниевиды спорта».Прохождение дистанции до 3 км. попеременныйдвухшажный ход, скользящий шаг движений в кроле.	1	0	1		Практическая работа
48	. Модуль «Зимние виды спорта».Поворотыналыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклонавнизкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
49	. Модуль «Зимние виды спорта».Поворотыналыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклонавнизкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
50	. Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
51	. Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Передвижениепоуче бной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
53	безопасностинауроках. Эстафетысмячами.Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	. Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых	1	0	1		Практическая работа

	способностей.					
55	. Модуль"Подвижные испортивныеигры".Бросок мяча через сетку. Упражнениянавниманиепо сигналу.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль"Подвижные и спортивныеигры". Техника	1	0	1		Практическая работа
	безопасностинауроках. Эстафетысмячами.Развитие координационных способностей.					
57	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи,ловляи бросок малого мяча. Подвижныеигры.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Бросок мяча через сетку. Упражнениянавниманиепо сигналу.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль"Подвижные и спортивные игры".Передачи волейбольногомячавпарах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Футбол. Удары поворотам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль"Подвижные испортивныеигры".Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа

63	Модуль «Лёгкая атлетика».Правилатехники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика».Прыжковые упражнения:прыжкии многоскокиЗачет.Прыжокв длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкаяатлетика».Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкаяатлетика».Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого(теннисного)мячана дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль«Лёгкая атлетика».Броскинабивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ4КЛАССА

№ п/п	Наименование разделовитем программы	Количествочасов			Дата изучения	Видыдеятельности	Виды,формы контроля	Электронные (образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ								

1.1	Возрождение Олимпийскихигр. Символика и ритуалы первых Олимпийскихигр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждаютисторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийскогодвижения; знакомятсяличностью Пьера де Кубертена, характеризуют егокак основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятсясисторией	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
						организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
Итогопоразделу		1						
Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.Правила развития физическихкачеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составленияизаполнения основных разделов дневника физической культуры;заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятсяспонятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение(физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связьмеждуфизической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятийфизической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечныхванн, купания в естественных водоёмах					индивидуальных показателейфизической подготовленности и сравнивают их с возрастнымистандартами(обучениев группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятсясоструктурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделенияегоосновных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятсяправиламии способами расчета объёма времени для каждойчастизанятияи	работа;	
						их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составлениясодержания плана занятий физическойподготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итогопоразделу		2						
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяютранее разученные акробатические упражнения и комбинации;разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемыесразной амплитудойдвижения, ритмом и темпом (выпрыгиваниеизупора присев, прогнувшись; прыжки вверх сразведением рукиногв стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотамииэлементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	«Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне					разученных упражнений на гимнастическом бревнеигимнастикой скамейке;; разучиваютупражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ногиназад,полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинациюиз8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполненияупражнений другими учащимися, сравниваютихс образцамиивыявляют	работа;	
						возможныеошибки, предлагаютспособыих устранения (обучение впарах).;		
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяюттехникуранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемахаоднойногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполненияупражнения другими учащимися, сравниваютеёсобразцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики					разученные упражнения ритмическойгимнастики, танцевальныедвижения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмическойгимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведениемоднойрукив сторону, круговые движениятуловища, прыжковыеупражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмическойгимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучиваюткомбинацию и демонстрируют её выполнение;	работа;	
3.5	*Модуль«Лёгкая атлетика».* Беговыеупражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техникистарта,уточняют	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнениястартаи разучиваютеёвединстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега,уточняютеёфазыи элементы, делают выводы;; описываюттехнику спринтерскогобега, разучиваютеёпофазами в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняютеёфазыи элементы, делают выводы;; описываюттехнику гладкого равномерного бега, определяют его отличительныепризнаки от техники спринтерскогобега;		
3.6	*Модуль«Лёгкая атлетика»* .Знакомствос рекомендациями учителяпоразвитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощьюгладкого равномерного испринтерского бега	3	0	3		знакомятсяс рекомендациямиучителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкоравномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
3.7	*Модуль«Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижнуюмишень (раскачивающийсяс разной скоростью гимнастический обруч с	4	0	4		повторяютранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижнуюмишеньи на дальность;; наблюдают и анализируют образец	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	уменьшающимся диаметром)					учителя,сравнивают с техникой ранее разученныхспособов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируютвнимание натехникевыполнения выявленных отличительных признаков;; контролируюттехнику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способыихустранения (работа в группах).;		
3.8	*Модуль«Зимние виды спорта».* Передвижение одновременным одношажнымходом	10	0	10		повторяютранее разученныеспособы передвиженияналыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможенияспологого склона;; наблюдают и анализируют образец техникиодновременного одношажного хода, сравниваютстехникой ранее разученных способов ходьбы, находятотличительные признаки и делают выводы;; описываюттехнику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяютфазыдвижения и их технические трудности;; разучиваюттехнику передвиженияналыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвиженияналыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируюттехнику передвиженияналыжах по учебной дистанции.;	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

	виды спорта». Знакомствос рекомендациями учителя поиспользованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельног о обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажнымходом, передвижений на лыжахдляразвития выносливости в процессе самостоятельных занятий					рекомендациямиучителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения техники передвиженияналыжах одновременным одношажным ходом, передвиженийналыжах для развития выносливостивпроцессе самостоятельныхзанятий;	работа;	
3.10	*Модуль«Зимние виды спорта».* Преодоление небольших трамплинов при спускеспологого склона	3	0	3		разучиваюттехнику преодоления небольших препятствий, акцентируют вниманиена выполнении технических элементов; контролируют технику преодоленияпрепятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работавгруппах);	Практическая работа;	u ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
3.15	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Технич еские действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуютранее разученныетехнические действия игры баскетбол;; знакомятсясобразцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируютвыполнение техническихдействийбез мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют вниманиена их выполнении;; разучивают технические действия игрока безмяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися,анализируют ихиопределяютошибки, даютрекомендациипоих устранению (работа в парах);; изучаютправилаи	Практическая работа;	

						играютсиспользованием разученных технических действий.;		
3.16	*Модуль «Спортивныеигры.*	4	0	4		знакомятсяс рекомендациямиучителя	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
	*Баскетбол».*Знаком ство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					поиспользованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиямбаскетболиста без мяча;		ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
3.17	*Модуль «Спортивныеигры. Волейбол».*Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуюттехнику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачумяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правилаигрывволейбол изнакомятсясигровыми действиями в нападении и защите; играют в волейболпоправиламс использованием	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»

						разученныхтехнических действий;		
3.18	*Модуль «Спортивныеигры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуюттехнику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описываюттехникуудара по катящемуся мячу с разбегаисравниваютеёс техникой удара по неподвижномумячу, выявляют имеющиеся различия,делаютвыводы по способам обучения;; разучивают технику ударапокатящемуся мячусразбегапофазами в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячудругими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
						ошибки и предлагают способыихустранения (работа в парах);; совершенствуюттехнику передачи катящегося мяча на разные расстоянияи направления(обучениев парах);;		
3.19	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники ударапокатящемуся мячу с разбега и его передачи на разные	1	0	1		знакомятсяс рекомендациямиучителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучениятехникиудара по катящемуся мячу с разбегаиегопередачина разные расстояния;	Практическая работа;	

	расстояния							
Итогопоразделу		55						
Раздел4.СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программпофизической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приростывпоказателях физической подготовленностии нормативныхтребований комплекса ГТО;	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
4.2	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплексаГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программпофизической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приростывпоказателях физической подготовленностии нормативныхтребований комплекса ГТО;	Практическая работа;	ЯКЛАСС «Фоксфорд» «Учи.ру»
Итогопоразделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕДЛЯ4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количествочасов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	ВозрождениеОлимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.Правиларазвития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельныхзанятий физическойподготовкой. Закаливающиепроцедурыс помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль«Лёгкаяатлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующимускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль«Лёгкаяатлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебнойдистанции;ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.Правила развития физических качеств. Зачет.Бег30м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения.Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		Практическая работа

	длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельныхзанятий физическойподготовкой.					
8	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения. Зачет. Прыжоквдлинусместа. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельныхзанятий физическойподготовкой.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль«Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемусямячусразбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль«Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельностьпоправиламс использованием разученных технических приёмоввпередачемячав футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль«Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельностьпоправиламс использованием разученных технических приёмовмячаеговедениив футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасностинауроках. Акробатическая комбинация.Строевойшаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа

	Акробатическая комбинация из общеразвивающихи сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
14	Модуль «Гимнастика».Висыи упоры на невысокой гимнастической перекладине.Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика».Упражнения ритмической гимнастики. Упражненияспартнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения спредметами.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика».Знакомство срекомендациямиучителя по распределению упражненийвкомбинации ритмическойгимнастикии подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

19	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативныхтребований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль«Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действияигрокабезмяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль«Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действияигрокабезмяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
23	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1		Практическая работа
24	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1		Практическая работа

	техники.					
25	Модуль «Зимние виды спорта».Правилатехники безопасности на уроках. Передвижениеналыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Зимние виды спорта».Правилатехники безопасности на уроках. Передвижениеналыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль«Зимниевиды спорта». Повороты на	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль«Зимниевиды спорта». Повороты на месте	1	0	1		Практическая работа
31	. Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольшихтрамплиновпри спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта».Правилатехники безопасности на уроках. Передвижениеналыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа

33	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольшихтрамплиновпри спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль«Зимниевиды спорта». Повороты на	1	0	1		Практическая работа
	лыжах.					
35	Модуль «Зимние виды спорта».Передвиженияна лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта».Игрыналыжах: «С горки на горку», Эстафетаспередачей палок»	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологогосклонавнизкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта».Спускиналыжах.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворотупором;подъём «ёлочкой»;прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениепо лыжной трассе ранее изученными способами лыжныхходов.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта».Передвижениена лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль«Зимниевиды спорта». Зачет. Передвижениепоучебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа

43	Модуль «Зимние виды спорта».Игрыиэстафетыс подъёмами и спусками с гор, преодолениеподъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль«Зимниевиды спорта».Прохождение	1	0	1		Практическая работа
	дистанциидо3км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					
45	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановкадвумяшагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол.Технические действиябаскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол.Тактические действия баскетболиста. Ранееразученные упражненияведении баскетбольногомячав разныхнаправленияхипо разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль«Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет.Передачииброски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа

50	Модуль«Спортивные игры. Правила техники безопасностинауроках. Волейбол. Приём и передачамячадвумя рукамиснизуисверхув разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры.Волейбол.Правила игры и игровая деятельностьпоправиламс использованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры.Волейбол.Правила игры и игровая деятельностьпоправиламс использованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры.Волейбол.Правила игры и игровая деятельностьпоправиламс использованием разученныхтехнических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельностьвприёмеи передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль«Спортивные игры. Волейбол.Зачет.Волейбол по правилам с использованием разученныхтехнических действии.	1	0	1		Практическая работа

56	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
57	Физическая подготовка:освоение содержания программы,демонстрация	1	0	1		Практическая работа
	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
58	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

61	Физическая подготовка:освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правилатехники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		Практическая работа
	длинусместа.					
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правилатехники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика».Прыжковые упражнения:прыжкии многоскокиЗачет.Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика».Метаниемалого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа

68	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя рукамииз-заголовы,мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		