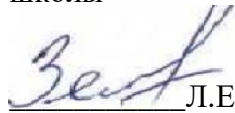


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Астраханской области**  
**Управление образования Администрации муниципального образования**  
**"Город Астрахань"**  
**МБОУ г.Астрахани "Гимназия №4"**

РАССМОТРЕНО

На кафедре начальной  
школы



Л.Е.Зеленина

Приказ №1 от «29» 08  
2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



А.Х.Патеева

Приказ №1 от «29» 08  
2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.Астрахани  
"Гимназия №4"

Приказ №3 от «30» 08 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3423309)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**г.Астрахань 2023**

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.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 303 ч. (3 часа в неделю в 1 классе, два часа в неделю во 2-4 классах): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*Ритмическая гимнастика.* Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

## 2 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:

подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Плавательная подготовка.* Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

*Кроссовая подготовка.* Медленный бег. Бег с преодолением небольших горизонтальных препятствий.

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

*Кроссовая подготовка.* Медленный бег. Бег с преодолением небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

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

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;



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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура: 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 характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	0	4		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные	4	0	4		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	эстафеты, строевые упражнения					Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	работа;	.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4	0	4		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		12						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	13	0	13		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2	Игры и игровые задания	12	0	12		Музыкально-сценические игры.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu

						Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	работа;	.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Освоение упражнений плавания. Контроль величины нагрузки и дыхания	16	0	16		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения упражнений.	Практическая работа;	Правила поведения в воде. <a href="https://youtu.be/Woow7G9A_rA">https://youtu.be/Woow7G9A_rA</a> Виды современного спортивного плавания. <a href="https://youtu.be/dGSsKPvjCIE">https://youtu.be/dGSsKPvjCIE</a> Первое занятие. <a href="https://youtu.be/Ed7kDgu-ZM">https://youtu.be/Ed7kDgu-ZM</a> Скольжение на груди. <a href="https://youtu.be/pBc0uy7X8go">https://youtu.be/pBc0uy7X8go</a> Плавание кролем на груди в полной координации. <a href="https://youtu.be/G2RgqpUJuy0">https://youtu.be/G2RgqpUJuy0</a>
3.5 0	Освоение упражнений ритмической гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	33		33		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации,	Практическая работа;	Разминка. <a href="https://youtu.be/a3pMqriRciI">https://youtu.be/a3pMqriRciI</a> Танцевальные упражнения. <a href="https://youtu.be/0EISjfnTH8">https://youtu.be/0EISjfnTH8</a> Музыкально-ритмические упражнения на координацию.

						моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения упражнений.		<a href="https://youtu.be/wH6yJ97vLaA">https://youtu.be/wH6yJ97vLaA</a> Танцевальные движения. <a href="https://youtu.be/DV aLaSGu6U">https://youtu.be/DV aLaSGu6U</a>	
Итого по разделу		78							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность									
4.1	Освоение физических упражнений	6	0	6		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		4							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
2	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	0	1		Практическая работа
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
5	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон.	1	0	1		Практическая работа
6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. «Челночный бег» 3х10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. «Челночный бег» 3х10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
8	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	0	1		Практическая работа
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Попрыгунчики-воробышки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Через кочки и пенёчки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
11	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	0	1		Практическая работа
12	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижные игры «Капитаны», «Зайцы в огороде».	1	0	1		Практическая работа
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1	0	1		Практическая работа



	Подвижные игры «К своим флажкам», «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей, меткости.					
14	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	0	1		Практическая работа
15	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
16	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
17	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	0	1		Практическая работа
18	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		Практическая работа
19	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		Практическая работа
20	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	1	0	1		Практическая работа
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	1	0	1		Практическая работа
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	1	0	1		Практическая работа
23	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	0	1		Практическая работа
24	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
25	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
26	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	0	1		Практическая работа
27	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на	1	0	1		Практическая работа

	колених. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.					
29	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	0	1		Практическая работа
30	Основная стойка. Построения и перестроения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	0	1		Практическая работа
31	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
32	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижения в ходьбе; прыжками по дну бассейна. Подвижная игра «Морской бой». Техника безопасности при занятиях в воде.	1	0	1		Практическая работа
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным ориентирам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
35	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижения в ходьбе взявшись за руки; прыжками по дну бассейна. Прыжки из положения сидя. Подвижные игры «Воробышки», «Цапли прыгают», «Карусель». Техника безопасности при занятиях в воде.	1	0	1		Практическая работа
38	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
39	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1	0	1		Практическая работа
40	Упражнения на суше «Блюдце». То-же в воде. Пускать пузыри в воду; выдох в воду. Сидя на бортике, работа ногами	1	0	1		Практическая работа

	кролем. Подвижные игры «Цапли прыгают», «Карусели».					
41	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
42	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1	0	1		Практическая работа
43	Выдохи на суше и в воде. Подвижные игры «Воробушки», «Морской бой». Упражнение «Поезд». Ходьба с изменением направления в воде. Погружение под воду. Взявшись руками за бортик, лицо в воде, работа ногами кролем.	1	0	1		Практическая работа
44	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
45	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	1	0	1		Практическая работа
46	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Упражнения «Фонтан», «Цапли прыгают», «Поезд». Бег от одного бортика к другому и обратно. Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза».	1	0	1		Практическая работа
46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; стоя на коленях; лёжа на животе при помощи рук. Подтягивание лежа на животе по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов; гимнастическую скамейку. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
48	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1	0	1		Практическая работа
49	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, запрыгивание на горку матов в упор присев. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1	0	1		Практическая работа
51	Лазания и перелезание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Запрыгивание на горку матов в упор	1	0	1		Практическая работа

	присев. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.					
52	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
53	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1	0	1		Практическая работа
54	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде - «Ветер дует». Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. В воде: вдох, задержать дыхание, присесть, оттолкнуться ногами от дна и лечь на воду.	1	0	1		Практическая работа
55	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
56	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1	0	1		Практическая работа
57	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. В воде: вдох, задержать дыхание, скольжение на груди, руки вытянуты вперёд с движением ногами кролем. Игры на воде «Торпеды», «Кто быстрее».	1	0	1		Практическая работа
58	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
59	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	1	0	1		Практическая работа
60	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди с различным положением рук; с работой ног. Игры на воде «Салочки», «Карусели».	1	0	1		Практическая работа
61	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
61	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки».	1	0	1		Практическая работа
63	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди с различным положением рук; с работой ног кролем. Упражнение «Качалка». Игры на воде «Салочки», «Карусели».	1	0	1		Практическая работа

64	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
65	Перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).		0	1		Практическая работа
66	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Выполнение упражнений «Байдарка». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди с различным положением рук; с работой ног кролем. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Игры на воде «Кто быстрее», «Фонтан».	1	0	1		Практическая работа
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
68	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами.	1	0	1		Практическая работа
69	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Выполнение упражнений «Байдарка». Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди с различным положением рук; с работой ног кролем. Скольжение на спине с работой ног, руки вдоль туловища. Игры на воде «Кто быстрее», «Водолазы».	1	0	1		Практическая работа
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
71	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	0	1		Практическая работа
72	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Сидя на бортике, работа ногами кролем. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди с работой ног кролем; с работой одной рукой. Скольжение на спине с работой ног с различным положением рук. Игра на воде «Не опоздай к мячу».	1	0	1		Практическая работа
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
74	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	1	0	1		Практическая работа
75	Вдохи и выдохи на суше и в воде. Прыжки в воду с бортика. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с различным положением рук;	1	0	1		Практическая работа

	работая одной рукой. Кроль на груди в полной координации без дыхания. Игра на воде «Не опоздай к мячу».					
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
77	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	0	1		Практическая работа
78	Выполнение вдохов и выдохов на суше и в воде. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем с различным положением рук; работая одной рукой. Плавание кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. Игра «Моторчики».	1	0	1		Практическая работа
79	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		Практическая работа
80	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1	0	1		Практическая работа
81	Выполнение выдохов в воду. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и фиксированным положением рук. Плавание на груди с работой попеременно одной и другой рукой. Плавание кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания. Упр.: «Моторчик», «Летающий дельфин».	1	0	1		Практическая работа
82	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		Практическая работа
83	Игры с пением или речевым сопровождением.	1	0	1		Практическая работа
84	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1		Практическая работа
85	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	1	0	1		Практическая работа
86	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1	0	1		Практическая работа
87	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
88	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа

89	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	0	1		Практическая работа
90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
92	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1	0	1		Практическая работа
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	0	1		Практическая работа
94	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры «Воробы и вороны», «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа
95	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	1	0	1		Практическая работа
96	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
97	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
98	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	0	1		Практическая работа
99	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

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

1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	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 учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура



3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2	0	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Строевые упражнения и команды					из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6	Модуль "Кроссовая подготовка". Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой.	2	0	2		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий кроссовой подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по пересеченной местности и выполняют их во время занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/kagbHB2Aubs;">https://youtu.be/kagbHB2Aubs;</a>

						правил поведения, приводят примеры;		
4.7	Модуль "Кроссовая подготовка". Высокий старт. Переменное передвижение бега с ходьбой с разной скоростью	2	0	2		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения с различной скоростью, разучивают переменное передвижение бега с ходьбой;	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/T4S3ftEH_sk">https://youtu.be/T4S3ftEH_sk</a> ; <a href="https://youtu.be/T4S3ftEH_sk">https://youtu.be/T4S3ftEH_sk</a> ; <a href="https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo">https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo</a>
4.8	Модуль "Кроссовая подготовка". Преодоление горизонтальных препятствий	2	0	2		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения с различной скоростью, разучивают и преодолевают горизонтальные препятствия разных размеров;	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4">https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4</a>
4.9	Модуль "Кроссовая подготовка". Преодоление вертикальных препятствий	2	0	2		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения с различной скоростью, разучивают и преодолевают вертикальные препятствия разной высоты;	Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4">https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броск и мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.14	Модуль «Плавание».	18	0	18	<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;</p> <p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	0	6		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;		
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 20 м. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
3	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростных, координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
4	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Минёры». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Посадка картошки. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5	1	0	1		Практическая работа



	шагов. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.					
7	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
10	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Практическая работа
11	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Практическая работа
12	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа
13	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа
14	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых	1	0	1		Практическая работа

	препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».					
15	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1		Практическая работа
16	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа
17	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа
18	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1	0	1		Практическая работа
19	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
20	Освоение с водой (передвижения, дыхание, погружение в воду, скольжения). Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Подвижные игры «Щука-утка», «Карусель».	1	0	1		Практическая работа
21	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор	1	0	1		Практическая работа

	присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры».					
22	Упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок». Погружение с головой под воду. Скольжение на груди с различным положением рук, элементарным гребковым движением в скольжении. Подвижные игры «Торпеда», «Кто дальше проплывет», «Морской бой».	1	0	1		Практическая работа
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
24	Скольжение на груди с элементарными гребковыми движениями руками. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Подвижные игры со скольжением «Буксир», «Торпеда», «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
25	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
26	Скольжение на груди с работой ног. Скольжение на спине (руки у бедер). Выдохи в воду. Подвижные игры «Морской бой», «Водолазы», «Кто дальше проскользит».	1	0	1		Практическая работа
27	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа

	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.					
28	Выдохи в воду (2-ой вариант дыхания). Работа ног кролем при плавании на груди. Элементарные гребковые движения в скольжении. Скольжение на спине. Подвижные игры «У кого больше пузырей», «Качели».	1	0	1		Практическая работа
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
30	Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями рук; ног. Соскок с бортика в воду. Выдохи в воду. Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа
31	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через гимнастическую скамейку. Напрыгивание в упор присев на горку матов. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
32	Работа ног кролем при плавании на груди. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями рук. Спад в воду из положения сидя на бортике. Выдохи в воду. Подвижные игры «Торпеды», «Кто быстрее», «Кто сильнее».	1	0	1		Практическая работа
33	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ	1	0	1		Практическая работа

	в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с перестановкой рук. Перелезание через горку матов. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.					
34	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем. Скольжение с работой ног и рук (с задержкой дыхания). Подвижные игры «Кто сильнее», «Кто быстрее».	1	0	1		Практическая работа
35	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
36	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем. Скольжение на груди и на спине, с попеременными элементарными гребковыми движениями рук и ног. Спад в воду с низкого бортика из положения приседа. Подвижные игры «Кто дальше», «Торпеды».	1	0	1		Практическая работа
37	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
38	Выдохи в воду. Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем. Скольжение на груди и на спине, с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Спад в воду с низкого бортика из положения приседа. Подвижные игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа
39	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
40	Выдохи в воду. Плавание кролем на груди (работа рук). Скольжение на груди и на спине, с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа

	«Кто быстрее проплывет», «Кто дальше проскользит».					
41	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
42	Дыхание (с поворотом головы) в согласовании с работой ног кролем. Плавание кролем на груди (техника работы рук). Скольжение на груди и на спине, с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Подвижные игры «Кто быстрее», «Кто дальше проплывет», «Кто сделает меньше гребков».	1	0	1		Практическая работа
43	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
44	Согласование движений руками и ногами кролем на груди (с задержкой дыхания). Кроль на груди с работой рук (с доской) с помощью движений ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы). Подвижные игры с мячом «Гонка мячей», «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
46	Плавание кролем на груди с полной координацией движений (с задержкой дыхания). Работа рук и ног кролем в согласовании с дыханием (с поворотом головы). Плавание на спине с работой ног (рук). Подвижная игра «Водное поло».	1	0	1		Практическая работа
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа

48	Плавание кролем на груди, согласование дыхания с работой рук кролем. Кроль на груди в полной координации. Плавание на спине с работой ног и рук. Подвижная игра «Салки с мячом».	1	0	1		Практическая работа
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	Общее согласование движений руками, ногами и дыханием в кроле на груди. Плавание кролем на груди и на спине, по элементам. Выполнение поворота при плавании на груди кролем. Прыжки в воду: «Солдатиком», «Бомбочкой».	1	0	1		Практическая работа
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
52	Плавание кролем на груди в полной координации и с дыханием. Плавание на спине с работой рук, ног. Выполнение поворота при плавании на груди кролем. Прыжки в воду: «Солдатиком», «Бомбочкой».	1	0	1		Практическая работа
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание на спине с работой рук, ног. Выполнение поворота при плавании на груди и спине кролем. Старт с бортика, старт на спине.	1	0	1		Практическая работа
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении с изменением	1	0	1		Практическая работа

	направления. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.					
56	Ловля и передача мяча в движении. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой в движении. Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. ОРУ. Игра «Бросок за броском». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Передача мяча от груди двумя руками; из-за головы двумя руками. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
58	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Практическая работа
59	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа
60	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1		Практическая работа
61	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1	0	1		Практическая работа
62	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа



63	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. «Челночный бег» 3x10м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
65	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. «Челночный бег». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
66	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. «Челночный бег». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
67	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
68	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

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

1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	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 учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Практическая работа	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	2	0	2		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	Строевые упражнения и команды					из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6	Модуль "Кроссовая подготовка". Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий кроссовой подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по трассе и анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/kagbHB2Aubs">https://youtu.be/kagbHB2Aubs</a>

4.7	Модуль "Кроссовая подготовка". Стартовые команды в кроссе. Передвижение правым, левым боком приставными шагами.	2	0	2		наблюдают и анализируют образец учителя, по образцу учителя разучивают выполнение стартовых команд: «На старт!»; «Марш!»; стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне правым, левым боком приставными шагами.	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/T4S3ftEH_sk">https://youtu.be/T4S3ftEH_sk</a>
4.8	Модуль "Кроссовая подготовка". Подъем на небольшой склон	2	0	2		- наблюдают и анализируют образец техники бега с препятствиями учителя, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники бега с препятствиями, контролируют отдельные её элементы; - разучивают технику бега в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo">https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo</a>
4.9	Модуль "Кроссовая подготовка". Спуск с небольшого склона.	2	0	2		- наблюдают и анализируют образец техники бега с препятствиями учителя, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники бега с препятствиями, контролируют отдельные её элементы; - разучивают технику бега в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.	Практическая работа;	<a href="https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo">https://youtu.be/Qb_jY1dRjXo</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						правил поведения, приводят примеры;		
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики,	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>набивные мячи и т. п.);;          разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;          разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>		
4.14	Модуль "Плавание"	18	0	18		<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;</p> <p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;          разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;          разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;          организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



						игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);		
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;;		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м; 60 м. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	0	1		Практическая работа

3	Бег на результат 30м. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	0	1		Практическая работа
4	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.	1	0	1		Практическая работа
5	Ходьба и бег через несколько препятствий. «Челночный бег» 3x10м. на результат. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных и координационных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	0	1		Практическая работа
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье человека.	1	0	1		Практическая работа
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	0	1		Практическая работа
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1	0	1		Практическая работа
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	1	0	1		Практическая работа
10	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Салки на	1	0	1		Практическая работа

	марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.					
11	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	0	1		Практическая работа
12	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
13	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		Практическая работа
14	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	0	1		Практическая работа
15	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
16	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	0	1		Практическая работа
17	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	0	1		Практическая работа

18	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	0	1		Практическая работа
19	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
20	Проверка плавательной подготовленности учащихся. Передвижения в воде, выдохи в воду, скольжение. Подвижные игры «Водопад», «Морской бой». Правила поведения и техника безопасности в бассейне.	1	0	1		Практическая работа
21	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
22	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду. Движения ногами кролем на груди и спине. Подвижные игры «Кто быстрее», «У кого больше пузырей».	1	0	1		Практическая работа
23	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
24	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с задержкой дыхания. Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Подвижные игры «Полоскание белья», «У кого больше пузырей», «Хоровод».	1	0	1		Практическая работа

25	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	1	0	1		Практическая работа
26	<p>Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с задержкой дыхания. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Работа рук кролем. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Хоровод», «Кто больше проплывет».</p>	1	0	1		Практическая работа
27	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.</p>	1	0	1		Практическая работа
28	<p>Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Работа рук кролем. Подвижные игры «Плавучие стрелы», «Морской бой», «Кто дольше проплывет».</p>	1	0	1		Практическая работа
29	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1		Практическая работа
30	<p>Передвижения в воде различными способами, выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине.</p>	1	0	1		Практическая работа

	Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Работа рук кролем. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры в воде.					
31	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
32	Передвижения в воде различными способами. Выдохи в воду с поворотом головы на вдохе; с движением одной рукой кролем. Скольжение на груди и спине. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры «Салочки», «Фонтан», «Качели».	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Напрыгивание в упор присев на горку матов. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
34	Выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем. Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Кто дальше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
35	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа

36	Выдохи в воду. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания. Движение рук кролем с дыханием на месте. Плавание кролем на груди и на спине с дыханием через несколько гребков. Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Кто дальше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
37	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
38	Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. Плавание кролем на груди - 25м.; на спине – 25м. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
39	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
40	Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков; на ногах на спине. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
41	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
42	Проплыть любым способом 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра	1	0	1		Практическая работа



	«Передал – садись». Развитие координационных способностей.					
44	Проплыть любым способом 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы. Плавание кролем на груди и на спине. Соскок в воду.	1	0	1		Практическая работа
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
46	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы; кролем на спине. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
48	Кроль на груди со старта (в малом бассейне, не касаясь дна ногами). Лежание на спине «Кто дольше». Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м; 2х25м., чередуя плавание кролем на груди и на спине. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков	1	0	1		Практическая работа

	с поворотом головы; кролем на спине. Спад в воду.					
51	Ловля и передача мяча на месте. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок мяча одной рукой от плеча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
52	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы; кролем на спине. Выполнение старта под команду учителя. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
53	Ловля и передача мяча. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок одной рукой от плеча. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы 2х25м.; кролем на спине 2х25м. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
55	Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Бросок одной рукой от плеча; двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч в корзину» Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
56	Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости; с последующим броском в кольцо. Броски баскетбольного мяча ранее изученными способами. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.	1	0	1		Практическая работа
57	Ловля и передача мяча в движении. Броски баскетбольного мяча ранее	1	0	1		Практическая работа

	изученными способами. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Кто быстрее», «Школа мяча» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.					
58	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
59	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
60	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
61	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	0	1		Практическая работа
62	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
63	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег на результат 30 м. Игры «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
64	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1		Практическая работа
65	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
66	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игры «Прыжок за прыжком», «Прыгающие	1	0	1		Практическая работа

	воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств.					
67	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								

2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		<p>знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;</p> <p>знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		<p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);;</p> <p>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;</p> <p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;;</p> <p>знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;;</p> <p>разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов</p>	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее 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 перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						<p>ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;</p> <p>описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	3	0	3		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
3.7	<p>Модуль «Лёгкая атлетика».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>



						броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление небольших препятствий	5	0	5		повторяют ранее разученные способы бега; повторяют технику спусков с пологого склона; подъёмов по пологому склону; демонстрируют технику бега по учебной дистанции.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.9	Модуль «Кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники бега для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники бега для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.10	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.11	Модуль «Плавание» Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.					выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;		
3.12	<i>Модуль «Плавание».</i> Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	5	0	5		применяют разученные упражнения для развития выносливости  Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	6	0	6		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	<i>Модуль «Плавание».</i> Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	6	0	6		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами 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);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;			
3.19	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
2	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
4	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа

5	Ходьба и бег через несколько препятствий. «Челночный бег» 3x10м. на результат. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Точный расчёт». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений.	1	0	1		Практическая работа
8	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
11	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игра «Кто дальше». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа

13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
14	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
15	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
16	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
17	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
18	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1		Практическая работа
19	ОРУ. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
20	Проверка плавательной подготовленности учащихся. Передвижения в воде, выдохи в воду, скольжение. Подвижные игры «Водопад», «Морской бой». Правила поведения и техника безопасности в бассейне.	1	0	1		Практическая работа
21	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке на носках; разными способами.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие координационных способностей. Игра «Что нового?».					
22	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду. Движения ногами кролем на груди и спине. Подвижные игры «Кто быстрее», «У кого больше пузырей».	1	0	1		Практическая работа
23	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок вперёд и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1	0	1		Практическая работа
24	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с задержкой дыхания. Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Подвижные игры «Полоскание белья», «У кого больше пузырей», «Хоровод».	1	0	1		Практическая работа
25	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картошки». Развитие силовых к-в.	1	0	1		Практическая работа
26	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с задержкой дыхания. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Работа рук кролем. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Хоровод», «Кто больше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
27	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка	1	0	1		Практическая работа



	картофеля». Развитие силовых качеств.					
28	Передвижения в воде различными способами, погружения, выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине. Работа рук кролем. Подвижные игры «Плавучие стрелы», «Морской бой», «Кто дольше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
29	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Напрыгивание в упор присев на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
30	Передвижения в воде различными способами, выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Работа рук кролем. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
31	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
32	Передвижения в воде различными способами. Выдохи в воду с поворотом головы на вдохе; с движением одной рукой кролем. Скольжение на груди и спине. Упражнение «Поплавок». Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры «Салочки», «Фонтан», «Качели».	1	0	1		Практическая работа

33	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
34	Выдохи в воду с поворотом головы на вдохе. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем. Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Согласование движений рук кролем с дыханием. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Кто дальше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
35	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
36	Выдохи в воду. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания. Движение рук кролем с дыханием на месте. Плавание кролем на груди и на спине с дыханием через несколько гребков. Движения ног в плавании кролем на груди и спине с доской. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Кто дальше проплывет».	1	0	1		Практическая работа
37	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
38	Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. Плавание кролем на груди - 25м.; на спине – 25м. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
39	ОРУ. Игры: «Удочка», «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под	1	0	1		Практическая работа

	ногами». Развитие скор-силовых качеств.					
40	Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков; на ногах на спине. Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами. Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
41	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
42	Проплыть любым способом 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
44	Проплыть любым способом 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы. Кроль на груди и на спине. Соскок в воду.	1	0	1		Практическая работа
45	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игры «Перестрелка», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
46	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько	1	0	1		Практическая работа

	гребков с поворотом головы; кролем на спине. Спад в воду.					
47	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
48	Кроль на груди со старта (в малом бассейне, не касаясь дна ногами). Лежание на спине «Кто дольше». Подвижные игры в воде.	1	0	1		Практическая работа
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
50	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м; 2х25м., чередуя плавание кролем на груди и на спине. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы; кролем на спине. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками из-за головы. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координ. способностей.	1	0	1		Практическая работа
52	Проплыть: кролем на груди 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы; кролем на спине. Выполнение старта под команду учителя. Спад в воду.	1	0	1		Практическая работа
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и	1	0	1		Практическая работа

	<p>левой рукой в движении. Броски и передачи баскетбольного мяча ранее изученными способами. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>					
54	<p>Проплыть: кролем на груди 2х25м.; кролем на спине 2х25м.; на ногах с доской 2х25м.; кролем на ногах на спине 2х25м. Плавание: кролем на груди с дыханием через несколько гребков с поворотом головы 2х25м.; кроль на спине 2х25м. Спад в воду.</p>	1	0	1		Практическая работа
55	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1		Практическая работа
56	<p>Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.</p>	1	0	1		Практическая работа
57	<p>Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.</p>	1	0	1		Практическая работа
58	<p>Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.</p>	1	0	1		Практическая работа
59	<p>Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.</p>	1	0	1		Практическая работа
60	<p>Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.</p>	1	0	1		Практическая работа

61	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1		Практическая работа
62	Бег на скорость 30 м.; 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных качеств. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
63	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
64	Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		Практическая работа
65	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
66	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
67	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игры « Волк во рву», «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
68	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**



Компьютерный стол  
Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

