Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Тюменского муниципального района
МАОУ Успенская СОШ

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов _____ Е.А.Суслова Протокол №1 31.08.23	СОГЛАСОВАНО заместитель директора _____ Н.А.Долгих 31.08.23	УТВЕРЖДАЮ директор МАОУ Успенской СОШ _____ Л.В.Дородова Приказ №364/ОД 31.08.23

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Суслова Е.А., учитель начальных классов

с. Успенка 2023г.

Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

Учет воспитательного потенциала уроков в рабочей программе учебного предмета" Физическая культура"

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание обучения.

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. Физиче-

ские упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по 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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

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

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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая пода-

ча, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по физической культуре.

Личностные результаты.

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

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

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

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

-проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

-стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

-проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

-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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:
-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 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
-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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
-объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
-исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
-выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
-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;
-выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:
-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 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
-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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
-взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
-использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
-оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:
-выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

-самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
-оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты.

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
-приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
-соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
-выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
-анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
-демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
-демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
-демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
-измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
-выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
-демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
-передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
-организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
-соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
-демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
-измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
-выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
-выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
-объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
-осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
-приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
-приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
-проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
-демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
-выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
-выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
-выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование учебного предмета « Физическая культура»

1 класс (66 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Количество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	**Знания о физической культуре.**	**1**			
1.	Что такое физическая культура.		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.	- обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2	**Способы самостоятельной деятельности.**	**1**			
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.		Режим дня, правила его составления и соблюдения	- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	**Физическое совершенствование.**	**51**			
3 4 5	*3.1. Оздоровительная физическая культура* Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	*3*	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использова-	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)

				ния физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
6 7 8	*3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура* 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	*48* 18	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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	Учебный диалог: - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Акробатические упражнения, основные техники. Акробатические упражнения, основные техники. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения: гимнастический шаг, бег. Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Подъём ног из положения лёжа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа. Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.		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.	последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) Практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов;	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

				- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	
24 25 26 27 28 29 30 31	3.2.2. Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	8	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) ; - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

				на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации; - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	
32 33 34 35 36 37 38 39 40 41	3.2.3. Лыжная подготовка Строевые упражнения с лыжами в руках. Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения. Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Имитационные упражнения техники	12	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом»

42 43	передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.			- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.	на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
44 45 46 47 48 49 50 51 52 53	3.2.4. Подвижные и спортивные игры. Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Разучивание подвижной игры «Не оступись». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок» Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	10	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры.	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
4	**Прикладно-ориентированная физическая культура.**	**13**			
54 55 56 57	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила. ТБ на уроках, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на		Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	*Рефлексия*: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesso

	30м. Подвижные игры.				n/5743/start/43254/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.				Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.				Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.				Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.				
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.				

2 класс (68 часов).

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Количество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	**Знания о физической культуре.**	**2**			
1 2	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр. Современные олимпийские игры.		Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	- 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. Рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики: - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223 903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190 521/
2	**Способы самостоятельной деятельности.**	**8**			
3 4 5 6 7 8 9 10	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.		Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); -наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); -составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190 628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190 732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190 933/ Видеоуроки.

				как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); -разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения в парах. - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов; - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое	https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA 4QA РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html

				качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики: - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики: - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограни-	

				ченной опоре): - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических Урок «Гигиена качеств, рассчитывают приросты результатов; - 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 (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти.	
3	**Физическое совершенствование.**	**51**			
11 12 13	*3.1. Оздоровительная физическая культура* Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	*3*	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	- 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	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/pre

				бёдрам. 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). Образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки: - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания.	zentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrf w Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	*3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура* 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка. Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	48 17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танце-	- 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; - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу	Презентации к уроку. http://www.myshared.ru/slide/1423487/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsi-ia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz РЭШ. Урок № 25. https://resh.edu.ru/subject/les

24 25 26 27 28 29 30	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения. Танцевальные гимнастические движения. Танцевальные гимнастические движения. Танцевальные гимнастические движения.		вальный хороводный шаг, танец галоп	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!» - 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). Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал: - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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); -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 ру-	son/4320/start/191 322/ РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191 551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJ amk Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSB YEM https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBH FQ8 Видеоурок. https://yandex.ru/video/preview/?text=хоровод ный%20шаг%2C%20галоп %202%20класс%2 0презентация&path=yandex_search&parentreqid=1656 252960600191-895408431665519964 0-vla1-4260-vla-l7balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=1171998322069 9116611 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191 577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?

				ками; - 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; - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); -разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=1595452298496154556 7
31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42	3.2.2. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Спуск с горы в основной стойке. Подъём лесенкой. Подъём лесенкой. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками. Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок. Торможение падением на бок.	12	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и	РЭШ. Урок № 17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190 985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191 096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191 155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8

				в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226 158/ Видеоуроки https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0 РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191 207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191 296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4

				- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого склона.	
43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54	3.2.3. Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень. Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения.	12	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 раз- ной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; - 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); - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; - 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;	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190 706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190 818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovieuprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA Видеоуроки. https://www.youtube.com/wa

				- 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. Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик: - наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием по гимнастической перекладине.	tch?v=12SP3FDg B1g РЭШ. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2 pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c
55 56 57 58 59 60	3.2.4. Подвижные и спортивные игры. Игры с приёмами баскетбола. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Приём «волна» в баскетболе. Игры с приёмами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом.	7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	- 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;	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY

61	Подвижные игры на развитие равновесия.			- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.	https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_Xky wbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP vztU https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ
4	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	**7**			
62 63 64 65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3х10м.Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты. Освоение правил и техники выполне-		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передви-	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BV IB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE

66 67 68	ния норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры. Сдача нормативов.			жениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	

3 класс (68 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Количество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	**Знания о физической культуре.**	**2**			
1 2	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.		Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192 778/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3PhQjBDrSLDAZC1hr34 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html
2	**Способы самостоятельной деятельности**	**4**			
3 4 5	Виды физических упражнений. Измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.		Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их	- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192 804/ Видеоуроки.

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.		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 комплекса физкультминутки и утренней зарядки.Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе); - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).	https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs http://simlod-pole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura
3	**Физическое совершенствование.**	**52**			
7 8	3.1. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма по душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	2	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление ор-	- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192

			ганизма после умственной и физической нагрузки.	- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения; - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражне-	861/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html

				ний зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)	
	3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.	*50* 16			
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	Строевые команды и упражнения. Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Передвижение по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца галоп. Танцевальные упражнения из танца галоп. Танцевальные упражнения из танца полька. Танцевальные упражнения из танца полька.		Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением 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	- разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); -выполняют передвижение по полу лицом к	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect /279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRK v70 Презентация. https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSn PMy0 РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jN kRc Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch

				гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации; - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);	?v=Xj9HDl_F HQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjs M0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs

				- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад; - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот напра- во; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч,	

				руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; -составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей); -повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; - выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу; - разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
25 26 27 28 29	3.2.2. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча. Броски набивного мяча. Челночный бег.	10	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направ-	- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw

30 31 32 33 34	Челночный бег. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Беговые упражнения с координационной сложностью. Беговые упражнения с координационной сложностью.		ленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации; - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; - выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	Презентация. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-itehnika-vyipolneniya Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=w57DsBNtS0 РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=f xtBq4H go https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05 0yA РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect /226375/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
35 36 37	3.2.3. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступа-	12	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Торможение плугом.	- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — од-	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw РЭШ. Урок № 29.

38 39 40 41 42 43 44 45 46	ния на месте. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Повороты на лыжах способом переступания. Повороты на лыжах способом переступания. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.			новременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации; - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; -выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона; - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193 564/
47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	3.2.4. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Спортивная игра баскетбол. Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола. Спортивная игра волейбол. Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении. Спортивная игра футбол. Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приёмами футбола.	12	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.Баскетбол: ведение, 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	Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; -разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a 7_4 РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6g Gsw https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2w vnM https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLd uDA РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/

				месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
4	**Прикладно-ориентированная физическая культура.**	**10**			
59 60 61 62 63 64	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепления здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Кросс на 1км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	http://sim-lod-pole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura https://gto.ru/norms Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz 0k Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)

65 66 67 68	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Сдача нормативов.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/

4 класс (68 часов).

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета.	Количество часов	Программное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.
1	**Знания о физической культуре.**	**2**			
1 2	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.		Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	**Способы самостоятельной деятельности**	**5**			
3 4	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой		Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на	- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с	РЭШ. УРОК № 4https://resh.edu.ru/subject/less

5 6 7	на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.		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	укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения; - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;	on/6185/start/224 375/ РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194 606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-ocenivanie-fizicheskoypodgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194 632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ

				- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения; - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	
3	**Физическое совершенствование.**	**49**			
8 9	*3.1. Оздоровительная физическая культура.* Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	*2*	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение 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	- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и.п5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём тулови-	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQ OTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskihuprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya579716.html РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZ tuI

				ща вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; 6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте; - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	
10 11	*3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура* 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	47 14	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоен-	- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам про-	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	Акробатическая комбинация. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку. Обучение опорному прыжку. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальное упражнение «Летка-енка». Танцевальное упражнение «Летка-енка».		ных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	филактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку.Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая, голова 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в	/6188/start/194 632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-preduprezhdenie-travmatizma-naurokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI РЭШ. УРОК № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195 364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6d S6I РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195 097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224 792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtz VzQ Видеоурок.. https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbO xwE Видеоуроки. https://ok.ru/video/2196452020 534

				группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах); - знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 —толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; - выполняют танец «Летка-енка» в полной	

				координации под музыкальное сопровождение.	
24 25 26 27 28 29 30 31 32	3.2.2. Лёгкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	9	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;- 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; 6 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; 6 выполняют скоростной бег	РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19 5211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtz VzQ РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224 459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19 5211/ РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/19 5211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

				по соревновательной дистанции; - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации .	
33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44	3.2.3. Лыжная подготовка Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	12	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом.	- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; - наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации .	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4 CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wx mxvk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE

	координации.				
45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56	3.2.4. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение». Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Разучивание подвижной игры «Паровая машина» Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» Упражнения из игры волейбол. Упражнения из игры волейбол. Упражнения из игры баскетбол. Упражнения из игры баскетбол. Упражнения из игры футбол. Упражнения из игры футбол.	12	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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- больную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности; -наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; -выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной	РЭШ. УРОК № 16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbf ccd5eba0bedb9

				координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	
4	**Прикладно-ориентированная физическая культура.**	**12**			
57 58 59 60 61 62 63 64	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX mw

	туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.				
67	Сдача нормативов.				
68	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.				

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (66 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество	Виды деятельности по формированию функциональной грамотно-	Дата

		часов	сти обучающихся.	План	Факт
1	**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура.	**1** 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		
2	**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.	**1** 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	8.09	
3	**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	**51** 3 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	12.09	
4	Упражнения для осанки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	15.09	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	19.09	
6	*Спортивно- оздоровительная физическая культура .* Гимнастика с основами акробатики. *3.2. Спортивно- оздоровительная физическая культура* 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры	*48* 18 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	22.09	
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	26.09	
8	Исходные положения в физических упражнениях.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	29.09	
9	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных за-	3.10	

			нятий спортом.		
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	6.10	
11	Акробатические упражнения, основные техники.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	10.10	
12	Акробатические упражнения, основные техники.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.10	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	17.10	
14	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.10	
15	Стилизованные передвижения: гимнастический шаг, бег.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	24.10	
16	Гимнастические упражнения с мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	27.10	
17	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.11	
18	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	10.11	
19	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.11	
20	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	17.11	
21	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	21.11	
22	Разучивание прыжков в группировке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	24.11	

23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	28.11	
24	3.2.2. Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	8 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	1.12	
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	5.12	
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	8.12	
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	12.12	
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.12	
29	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.12	
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	22.12	
31	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.12	
32	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках.	12 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	29.12	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.01	
34	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	12.01	
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.01	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.01	

37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.01	
38	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.01	
39	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	30.01	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	2.02	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	6.02	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.02	
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.02	
44	Подвижные и спортивные игры.. Считалки для подвижных игр.	10 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	16.02	
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	27.02	
46	Обучение способам организации игровых площадок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	1.03	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	5.03	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	12.03	
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-	15.03	

			сти. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	19.03	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	22.03	
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	2.04	
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	5.04	
54	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	**13** 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	9.04	
55	Основные правила. ТБ на уроках, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	12.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	16.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	19.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	23.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	26.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мя-	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельно-	3.05	

	ча. Подвижные игры.		сти. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	7.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	14.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	17.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	21.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	24.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.		

2 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество часов	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности обучающихся.	Дата	
				План	Факт
1	**Знания о физической культуре.** История подвижных игр и соревнований у древних народов	**2** 1	Владение устным и письменным общением**.** Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	4.09	
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные олимпийские игры.	1	Владение устным и письменным общением**.** Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	7.09	
3	**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие.	**8** 1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	11.09	

4	Физические качества.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	14.09	
5	Сила как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	18.09	
6	Быстрота как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	21.09	
7	Выносливость как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	26.09	
8	Гибкость как физическое качество.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	28.09	
9	Развитие координации движений.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	2.10	
10	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	5.10	
11	**Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма.	**51** *3* 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	9.10	
12	Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	12.10	
13	Составление комплекса утренней зарядки.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	16.10	
14	*Спортивно- оздоровительная физическая культура* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	48 17 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	19.10	
15	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.10	
16	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.10	
17	Прыжковые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	9.11	

18	Прыжковые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.11	
19	Гимнастическая разминка.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.11	
20	Гимнастическая разминка.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.11	
21	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.11	
22	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	27.11	
23	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	30.11	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	4.12	
25	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.12	
26	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	11.12	
27	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	14.12	
28	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	18.12	
29	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	21.12	
30	Танцевальные гимнастические движения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентирован-	25.12	

			ными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		
31	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	12 1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	28.12	
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	11.01	
33	Спуск с горы в основной стойке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	15.01	
34	Спуск с горы в основной стойке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	18.01	
35	Подъём лесенкой.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	22.01	
36	Подъём лесенкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	25.01	
37	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	29.01	
38	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	1.02	
39	Торможение лыжными палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	5.02	
40	Торможение лыжными палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	8.02	
41	Торможение падением на бок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	12.02	
42	Торможение падением на бок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.02	
43	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	12 1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	19.02	
44	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	22.02	
45	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	26.02	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	29.02	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	4.03	

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.03	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	11.03	
50	Передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.03	
51	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	18.03	
52	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	21.03	
53	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	1.04	
54	Сложно координированные беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	4.04	
55	Подвижные и спортивные игры Игры с приёмами баскетбола.	7 1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	8.04	
56	Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	11.04	
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	15.04	
58	Приём «волна» в баскетболе.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	18.04	
59	Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	22.04	
60	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	25.04	
61	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	2.05	
62	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	7 1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	6.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3х10м.Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	13.05	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	20.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	23.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
68	Сдача нормативов.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		

3 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока.	Количество часов	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности обучающихся.	Дата	
				План	Факт
1	**Знания о физической культуре.** Физическая культура у древних народов.	**2** 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	6.09	
2	История появления современного спорта.	**1**	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	8.09	
3	**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений.	**4** 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	13.09	
4	Измерения пульса на занятиях физической культурой.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	15.09	
5	Дозировка физических нагрузок.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	20.09	
6	Составление индивидуального графика заня-	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	22.09	

	тий по развитию физических качеств.		культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.		
7	**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма по душем.	**52** *2* 1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	27.09	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	29.09	
9	*Спортивно- оздоровительная физическая культура* Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и упражнения.	*50* 16 1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	4.10	
10	Строевые команды и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	6.10	
11	Лазанье по канату.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	11.10	
12	Лазанье по канату.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	13.10	
13	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	18.10	
14	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	20.10	
15	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	25.10	
16	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	27.10	
17	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. .	8.11	
18	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. .	10.11	
19	Ритмическая гимнастика.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. .	15.11	
20	Ритмическая гимнастика.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям	17.11	

			физической культурой и спортом.		
21	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	22.11	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	24.11	
23	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	29.11	
24	Танцевальные упражнения из танца полька.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	1.12	
25	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	8 1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	6.12	
26	Прыжок в длину с разбега.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	8.12	
27	Броски набивного мяча.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	13.12	
28	Броски набивного мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.12	
29	Челночный бег.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	20.12	
30	Челночный бег.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	22.12	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	27.12	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	29.12	
33	Беговые упражнения с координационной	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия	10.01	

	сложностью.		в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
34	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	12.01	
35	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	12 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	17.01	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	19.01	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	24.01	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления..	26.01	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	31.01	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2.02	
41	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	7.02	
42	Повороты на лыжах способом переступания.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	9.02	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	14.02	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	16.02	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	21.02	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	28.02	
	Подвижные и спортивные игры.	12	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	1.03	

47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	игровой и соревновательной деятельности.		
48	Спортивная игра баскетбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	6.03	
49	Спортивная игра баскетбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	13.03	
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	15.03	
51	Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	20.03	
52	Спортивная игра волейбол.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	22.03	
53	Спортивная игра волейбол.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	3.04	
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении.	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями.	5.04	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу руками на месте и в движении.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	10.04	
56	Спортивная игра футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	12.04	
57	Спортивная игра футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	17.04	
58	Подвижные игры с приёмами футбола.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	19.04	
59	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепления здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м.	10 1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	24.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Кросс на 1км.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	26.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	3.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. По-	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	8.05	

	движные игры.				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	15.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	17.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	22.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	24.05	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		
68	Сдача нормативов.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		

4 класс (68 часов)

№п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности обучающихся.	Дата	
				План	Факт
1	**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России.	**2** 1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	4.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	7.09	
3	**Способы самостоятельной деятельности.** Самостоятельная физическая подготовка.	**5** 1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	11.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	14.09	
5	Оценка годовой динамики показателей физи-	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья,	18.09	

	ческого развития и физической подготовленности.		физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	21.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	26.09	
8	**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	**49** *2* 1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	28.09	
9	Закаливание организма	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	2.10	
10	*Спортивно- оздоровительная физическая культура* Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	47 14 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	5.10	
11	Акробатическая комбинация.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	9.10	
12	Акробатическая комбинация.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	12.10	
13	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	16.10	

14	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	19.10	
15	Обучение опорному прыжку.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	23.10	
16	Обучение опорному прыжку.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	26.10	
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	9.11	
18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	13.11	
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	16.11	
20	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	20.11	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	23.11	
22	Танцевальное упражнение «Летка-енка».	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	27.11	
23	Танцевальное упражнение «Летка-енка».	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	30.11	
24	<u>Лёгкая атлетика.</u> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	9 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	4.12	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	7.12	

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	11.12	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	14.12	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	18.12	
293	Беговые упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	21.12	
30	Беговые упражнения.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	25.12	
31	Метание малого мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	28.12	
32	Метание малого мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	11.01	
33	Лыжная подготовка Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	12 1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	15.01	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	18.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	22.01	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	25.01	
37	Передвижение на лыжах одновременным од-	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	29.01	

	ношажным ходом: подводящие упражнения.		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	1.02	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	5.02	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	8.02	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	12.02	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	15.02	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	19.02	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	22.02	
44	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещённое движение».	12 1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	26.02	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	29.02	
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагруз-	4.03	

	ведением футбольного мяча»		ки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.		
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	7.03	
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	11.03	
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	14.03	
50	Упражнения из игры волейбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	18.03	
51	Упражнения из игры волейбол.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	21.03	
52	Упражнения из игры баскетбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	1.04	
53	Упражнения из игры баскетбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	4.04	
54	Упражнения из игры футбол.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	8.04	
55	Упражнения из игры футбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	11.04	
57	**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	12 1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	15.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	18.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2км.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	22.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	25.04	

	на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.		Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	2.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	6.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	13.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	16.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	20.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	23.05	
67	Сдача нормативов.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.		