

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация муниципального образования Тихвинский
муниципальный район Ленинградской области
Комитет по образованию
МОУ СОШ №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом 55 о/д
от 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1616103)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1– 4 классов

Тихвин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | 8 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 10 | | 10 | www.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---|----|--|
| | | | | | www.school.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 | | 16 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 21 | | 21 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 55 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | | 6 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 | | 7 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 13 | | 13 | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---|----|--|
| 2.4 | Подвижные игры и спортивные игры | 20 | | 20 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 52 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.2 | Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 | | 7 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|-----------|---|----|--|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | | 20 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 6 | | 6 | www.edu.ru |

| | | | | | |
|--|--|-----------|----------|-----------|--|
| | | | | | www.school.edu.ru |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 | | 13 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | | 20 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | 12 | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 | Модуль «Легкая атлетика». Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Виды бега и ходьбы. Подвижная игра «Вызов номеров», с разных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Техника выполнения метания мяча. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на скакалке. Метание мяча в парах. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на скакалке. Метание мяча в цель. Игра «Самый точный» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 9 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 10 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 11 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| | бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | | | | | |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 23 | Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 24 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 25 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 26 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 27 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 28 | Модуль «Подвижные игры». Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 29 | Модуль «Подвижные игры». Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 30 | Модуль «Подвижные игры». Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 31 | Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Личная гигиена. Закаливание. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 32 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте. Дистанция, интервал. Игры на строевые команды. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Прохождение отрезков. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 34 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 35 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 36 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Разучивание скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 37 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Отработка скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 40 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 41 | Модуль «Лыжная подготовка». Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор в основной стойке. Подъём «лесенкой». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 42 | Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 43 | Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 44 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 45 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 48 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 49 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 50 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 51 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 52 | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места, | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 53 | Модуль «Гимнастика». Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 54 | Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 55 | Модуль «Гимнастика». Стигания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
| 56 | Модуль «Гимнастика». Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 57 | Модуль «Гимнастика». Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Разновидности ходьбы. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Бег с ускорениями. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Бег 30 метров. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Прыжки на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 62 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 63 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 64 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 65 | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 66 | Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты. Игра Пятнашки. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 | Модуль «Лёгкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Многоскоки. Зачет: бег 300 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Прыжок в длину с места. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 10 | Модуль "Гимнастика. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Равновесие. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики» Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры. Лазание и перелезание. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 16 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики» 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 на скакалке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| | комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | | | | | |
| 21 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Поднимание туловища и.п. лёжа на спине за 1 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 24 | Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 25 | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 26 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Вышибало» и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 27 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 28 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты «Хвостики», «Салки» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 29 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития внимания и ловкости «Вышибало», «Тише едешь, дальше будешь» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 30 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 31 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты «Хвостики», «Салки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 32 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 34 | Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 35 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 36 | Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | низкой стойке. | | | | | |
| 37 | Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 40 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 41 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 42 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 43 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 44 | Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 1 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 45 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 46 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 47 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 48 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 49 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 50 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 51 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 52 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 53 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 54 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 55 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
| 56 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения. прыжок в длину с места. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачёт: Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча в парах. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Зачёт: бег 300 м. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет: Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Чередование ходьбы и бега. Многоскоки. Бег до 6 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Зачет: бег 300 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 10 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Равновесие. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 16 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 21 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Поднимание туловища и. п. лёжа на спине за 1 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 24 | Модуль "Подвижные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 25 | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 26 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Вышибало» и эстафеты с | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| | мячом | | | | | работа |
| 27 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 28 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты «Хвостики», «Салки» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 29 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития внимания и ловкости «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 30 | Модуль "Подвижные игры". Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 31 | Модуль "Подвижные игры". Игры для развития быстроты «Хвостики», «Салки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 32 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 34 | Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 35 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 36 | Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 37 | Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором, подъём «ёлочкой», прохождение дистанции до 1 км. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 40 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 41 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 42 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 43 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 44 | Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 1,5 км. попеременным двухшажным ходом, скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 45 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | Развитие координационных способностей. | | | | | |
| 46 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 47 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 48 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 49 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 50 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 51 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 52 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 53 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 54 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 55 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 56 | Модуль " Подвижные игры с элементами спортивных игр". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные игры с элементами спортивных игр". Игра в футбол по упрощенным правилам | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачет: Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Стигание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперед из положения стоя на | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
| | гимнастической скамейке. | | | | | |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения. прыжок в длину с места. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет: Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Зачет: бег 300 м. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет: Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Бег 60 м. Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Зачет: бег 300 м. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Прыжок в длину с места. Бег на выносливость до 6 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 10 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 11 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Равновесие на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Стигание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 21 | Физическая подготовка: освоение содержания | 1 | 0 | 1 | | практическая |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------------|
| | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | | | | | работа |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Поднимание туловища и. п. лёжа на спине за 1 мин. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в щит. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 30 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 31 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 32 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 34 | Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 35 | Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 36 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по | 1 | 0 | 1 | | практическая |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| | учебной дистанции. | | | | | работа |
| 37 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 40 | Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором, подъём «ёлочкой», прохождение дистанции 2 км. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 41 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 42 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 43 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 44 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу и сверху в парах. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Поддача мяча в парах, через сетку. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся | 1 | 0 | 1 | | практическая |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---------------------|
| | мячу с разбега в футболе. | | | | | работа |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Стигание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 62 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт: Прыжки на скакалке за 20 сек. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения. прыжок в длину с места. Зачёт: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет: Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет: Бег 60 м. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Зачет: бег 300 м. Прыжковая работа. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Бег на выносливость. Зачет: бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 20_/20_учебный год

Ф.И.О. учителя: Волкова Людмила Анатольевна

Класс: 1

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 1класс.

Учебник: Физическая культура для учащихся 1класса. 14-е издание А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2023

Количество часов: 66 часов (2 часа в неделю).

| № | Название темы | Количество часов | | Контр. работы/ зачеты | | Практически е работы | | Сопутствующее повторение, теоретический курс | Сроки окончания над темой | | | |
|----|--|------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|---|------------------------------|------|----|----|
| | | план | факт | план | факт | план | факт | | план | факт | | |
| | | | | | | | | | | 1а | 1б | 1в |
| 1. | Лёгкая атлетика | 8 ч. /1 | | | | 8 | | Что понимается под физической культурой. | | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 8 ч./1 | | | | 9 | | Осанка человека. | | | | |
| 3. | Подвижные игры | 12 ч./1 | | | | 13 | | Режим дня школьника. | | | | |
| 4. | Лыжная подготовка | 10 ч./1 | | | | 11 | | Личная гигиена. | | | | |
| 5. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 9 ч./1 | | | | 10 | | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | | | | |
| 6. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 ч. | | | | 6 | | Что такое ГТО, ознакомление, происхождение. | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 9 ч. | | | | 9 | | Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека | | | | |
| | Всего: | 66ч. | | | | 66 | | | | | | |

| Административный контроль | Дата | Ф.И.О. проверяющего | Подпись проверяющего | Ф.И.О. учителя | Подпись учителя |
|---------------------------|------|---------------------|----------------------|----------------|-----------------|
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 20_/20_учебный год

Ф.И.О. учителя: Волкова Людмила Анатольевна

Класс: 2

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 2 класс.

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2023

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю).

| № | Название темы | Количество часов | | Контр. работы/ зачеты | | Практически е работы | | Сопутствующее повторение, теоретический курс | Сроки окончания над темой | | | |
|----|--|------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|---|------------------------------|------|----|----|
| | | план | факт | план | факт | план | факт | | план | факт | | |
| | | | | | | | | | | 2а | 2б | 2в |
| 1. | Лёгкая атлетика | 7 ч. /1 | | 3 | | 8 | | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 7 ч. /1 | | | | 8 | | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | | | | |
| 3. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7ч. | | 6 | | 7 | | Правила соревнований по комплексу ГТО, обсуждение нормативов. | | | | |
| 4. | Подвижные игры | 7 ч./1 | | | | 8 | | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | | | |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 ч./1 | | | | 13 | | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | |
| 6. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 13 ч. | | | | 13 | | Правила подвижных игр с элементами спортивных. | | | | |
| 7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 5 ч. | | 5 | | 5 | | Правила соревнований по комплексу ГТО, обсуждение нормативов. | | | | |
| 8. | Лёгкая атлетика | 6 ч. | | 3 | | 6 | | | | | | |
| | Всего: | 68ч. | | 17 | | 68 | | | | | | |

| Административный контроль | Дата | Ф.И.О. проверяющего | Подпись проверяющего | Ф.И.О. учителя | Подпись учителя |
|---------------------------|------|---------------------|----------------------|----------------|-----------------|
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 20_/20_учебный год

Ф.И.О. учителя: Волкова Людмила Анатольевна

Класс: 3

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 3 класс.

Учебник: -----

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю).

| № | Название темы | Количество часов | | Контр. работы/ зачеты | | Практически е работы | | Сопутствующее повторение, теоретический курс | Сроки окончания над темой | | |
|----|--|------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|--|------------------------------|------|----|
| | | план | факт | план | факт | план | факт | | план | факт | |
| | | | | | | | | | | 3а | 3б |
| 1. | Лёгкая атлетика | 7 ч. /1 | | 3 | | 8 | | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 7 ч. /1 | | | | 8 | | Виды физических упражнений, используемых на уроках | | | |
| 3. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7ч. | | 6 | | 7 | | Правила соревнований по комплексу ГТО, обсуждение нормативов. | | | |
| 4. | Подвижные игры | 8 ч. | | | | 8 | | Выбор подвижных игр. | | | |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 ч./1 | | | | 13 | | Закаливание организма. | | | |
| 6. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 ч./1 | | | | 13 | | Дыхательная и зрительная гимнастика | | | |
| 7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 5 ч. | | 5 | | 5 | | Правила соревнований по комплексу ГТО, обсуждение нормативов. | | | |
| 8. | Лёгкая атлетика | 5 ч./1 | | 3 | | 6 | | Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры | | | |
| | Всего: | 68ч. | | 17 | | 68 | | | | | |

| Административный контроль | Дата | Ф.И.О. проверяющего | Подпись проверяющего | Ф.И.О. учителя | Подпись учителя |
|---------------------------|------|---------------------|----------------------|----------------|-----------------|
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 20_/20_учебный год

Ф.И.О. учителя: Волкова Людмила Анатольевна

Класс: 4

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 4 класс.

Учебник: -----

Количество часов: 68 часов (2 часа в неделю).

| № | Название темы | Количество часов | | Контр. работы/ зачеты | | Практически е работы | | Сопутствующее повторение, теоретический курс | Сроки окончания над темой | | | |
|----|--|------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|---|------------------------------|------|----|----|
| | | план | факт | план | факт | план | факт | | план | факт | | |
| | | | | | | | | | | 4а | 4б | 4в |
| 1. | Лёгкая атлетика | 8 ч. /1 | | 4 | | 9 | | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 6 ч. /1 | | | | 7 | | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | | | | |
| 3. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7 ч. | | 6 | | 7 | | Правила соревнований по комплексу ГТО, обсуждение нормативов. | | | | |
| 4. | Подвижные и спортивные игры, баскетбол | 8 ч. | | | | 8 | | Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. | | | | |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 ч./1 | | | | 13 | | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | | | | |
| 6. | Подвижные и спортивные игры, волейбол, футбол | 12 ч./1 | | | | 13 | | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | | | | |
| 7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 5 ч. | | 5 | | 5 | | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. | | | | |
| 8. | Лёгкая атлетика | 5 ч./1 | | 5 | | 6 | | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | | | |
| | Всего: | 68ч. | | 17 | | 68 | | | | | | |

| Административный контроль | Дата | Ф.И.О. проверяющего | Подпись проверяющего | Ф.И.О. учителя | Подпись учителя |
|---------------------------|------|---------------------|----------------------|----------------|-----------------|
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |
| | | Маркушева Н.В. | | Волкова Л.А. | |