


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации МО «Черняховский муниципальный округ Калининградской области»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7 г. Черняховска»**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b></p> <p>на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии</p> <p>Руководитель кафедры  Н.Н. Сорокина</p> <p>Протокол № 16 от 24.05.2023 г</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 16 от 25.05.2023 г.</p>
---	--

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

**1-4 классы ФГОС НОО**

**Срок реализации – 2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс-66 часов 2 класс 68 часов, 3 класс —68 ч; 4 класс — 68 ч.

# 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения

рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

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

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

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
  - выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
- коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
  - высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
  - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
  - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
  - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
  - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## Предметные результаты

### 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режимедня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбораодежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактикееё 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 наместе 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 втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об ихсвязи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальныхтестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений иразными 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 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 третьем классе** обучающийся научится:

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;



- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		1			
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0,25	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		1			
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,5	0	0,25	РЭШ, Яндексучебник
3.2.	Осанка человека	0,5	0	0,5	РЭШ, Яндексучебник
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		2			
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	РЭШ, Яндексучебник

4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2	РЭШ, Яндексучебник
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	РЭШ, Яндексучебник
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	РЭШ, Яндексучебник
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	РЭШ, Яндексучебник
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	0	3	РЭШ, Яндексучебник
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	2	0	2	РЭШ, Яндексучебник
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	5	0	5	РЭШ, Яндексучебник
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	14	0	14	РЭШ, Яндексучебник
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол	6	0	6	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		45			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	14	0	14	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		14			
Вводный контроль		1	1	0	РЭШ, Яндексучебник
Рубежный контроль		1	1	0	РЭШ, Яндексучебник
Итоговый контроль		1	1	0	РЭШ, Яндексучебник
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		1			
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0.25	РЭШ, Яндексучебник
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0.25	РЭШ, Яндексучебник
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0.25	РЭШ, Яндексучебник
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0.25	РЭШ, Яндексучебник
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		3			
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	РЭШ, Яндексучебник
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	РЭШ, Яндексучебник
Итого по разделу		2			
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0		РЭШ, Яндексучебник

4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерный бег до 10 мин	3	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту спрямого разбега	2	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0		РЭШ, Яндекс учебник
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.14.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	0	РЭШ, Яндекс учебник
4.15.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные и спортивные игры. Волейбол	6	0	0	РЭШ, Яндекс учебник

4.16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные и спортивные игры. Баскетбол	6		0	РЭШ, Яндекс учебник
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные и спортивные игры. Народные игры	4		0	РЭШ, Яндекс учебник
Итого по разделу		44			
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>			0	РЭШ, Яндекс учебник
Итого по разделу		16			
Вводный контроль		1		0	РЭШ, Яндекс учебник
Рубежный контроль		1		0	РЭШ, Яндекс учебник
Итоговый контроль		1		0	РЭШ, Яндекс учебник
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		65	3	65	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений	0,25	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
3.3	Зрительная гимнастика	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b> . Строевые команды и упражнения	3	0	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b> . Лазанье по канату	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b> . Передвижения по гимнастической скамейке Танцевальные упражнения	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.4	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b> . Прыжки через скакалку	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.5	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b> . Ритмическая гимнастика»	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.6	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b> . Прыжок в длину с разбега	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.7	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b> . Броски набивного мяча	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.8	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b> . Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
4.9	<b>Модуль "Лыжная подготовка"</b> . Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>

	ходом Повороты на лыжах способом переступания				
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	0	18	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итого по разделу		45			
<b>Раздел №5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	0	16	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итого по разделу		16		16	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Вводный контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Рубежный контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
Итоговый контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-3">https://infourok.ru/biblioteka/klass-3</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>

3.2.	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>

	прыжках в высоту с разбега				
4.8	Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Беговые упражнения	4	0	4	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.9	Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.10	Модуль " <i>Лыжная подготовка</i> ". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.11	Модуль " <i>Лыжная подготовка</i> ". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	0,5	0	0,5	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.12	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.13	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Подвижные игры общефизической подготовки	6	0	6	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.14	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Технические действия игры волейбол	8	0	8	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
4.15	Модуль " <i>Подвижные и спортивные игры</i> ". Технические действия игры баскетбол	8	0	8	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел №5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	0	16	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итого по разделу		16			
Вводный контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Рубежный контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
Итоговый контроль		1	1	0	<a href="https://infourok.ru/biblioteka/klass-4">https://infourok.ru/biblioteka/klass-4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 класс

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практическ иеработы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос;
4.	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1	0	0		Устный опрос;
5.	"Лёгкая атлетика". Равномерный бег до 10 мин	1	0	0		Зачет;
6.	"Лёгкая атлетика". Равномерный бег до 10 мин	1	0	0		Зачет;

7.	"Лёгкая атлетика". Равномерный бег до 10 мин	1	0	0		Зачет;
8.	"Лёгкая атлетика". Равномерный бег до 10 мин	1	0	0		Зачет;
9.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Зачет;
10.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Зачет;
11.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Зачет;
12.	"Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		Зачет;
13.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0		Зачет;
14.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Зачет;
15.	"Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	0		Зачет;
16.	"Лёгкая атлетика". Метание на дальность	1	0	0		Зачет;
17.	"Лёгкая атлетика". Метание на дальность	1	0	0		Зачет;

18.	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды упражнения	1	0	0		Зачет;
19.	"Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0		Зачет;
20.	"Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет;
21.	"Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Зачет;
22.	"Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Зачет;
23.	"Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Зачет;
24.	"Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	0		Зачет;
25.	"Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	0		Зачет;
26.	"Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика». Танцевальные упражнения	1	0	0		Зачет;

27.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
28.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
29.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
30.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
31.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
32.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
33.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
34.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
35.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;



36.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
37.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
38.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
39.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
40.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
41.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0		Зачет;
42.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
43.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
44.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
45.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;

46.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
47.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
48.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
49.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
50.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
51.	"Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	0		Зачет;
52.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
53.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
54.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
55.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;

56.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
57.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
58.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
59.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
60.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры различной направленности	1	0	0		Зачет;
61.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
62.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
63.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;

64.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
67.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;
68.	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		Зачет;

4 класс

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

---

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые упражнения. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
5	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
6	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
7	Вводный контроль	1	1	0		Тестирование

8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
9.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1		зачет
10.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции	1	0	1		зачет
11.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции	1	0	1		зачет
12.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО, Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	0	1		зачет
13	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя и стоя	1	0	1		зачет
14	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	1	0	1		зачет
15	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		зачет
16	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	0	1		зачет

	комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м					
17	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		практическая работа
18	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		практическая работа
19.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
20.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
21.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
22.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ведение правой, левой на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
23.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ведение правой, левой на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
24.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
25.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
28.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		Зачет
29.	Рубежный контроль	1	1	0		Тестирование
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		Устный опрос,
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игра «Мяч капитану».	1	0	1		Устный опрос, практическая работа



						работа
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игра «Мяч капитану».	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Приём двумя руками снизу. Игра «Пионербол»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Приём двумя руками снизу. Игра «Пионербол»	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача;	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках, гимнастический мост.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

45.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
46.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
47.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
48.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры,	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
49.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине. Подъём переворотом	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
50.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	1	1	0		зачет
51.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
52.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
53.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма	1	0	1		Устный опрос,

54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
56.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя и стоя	1	0	1		зачет
57.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	1	0	1		зачет
58.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции	1	0	1		зачет
59.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		зачет
60.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м	1	0	1		зачет
61.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции	1	0	1		зачет
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

63.	Итоговый контроль	1	1	0		Тестирование
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1		зачет
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1		практическая работа
67.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		практическая работа
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1		практическая работа