МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41

ГОРОДА ТЮМЕНИ

(МАОУ СОШ № 41 города Тюмени)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей начальных классов	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	Директор МАОУ СОШ № 41 города Тюмени
МАОУ СОШ №41 города Тюмени	_____	_____
_____	Чайковская Н.В.	Долгов А.Н.
И.Л. Фешкова	30.08.2023 г.	Приказ №639 от 31.08. 2023 г.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.		

Подписано цифровой подписью: Долгов А.Н
DN: cn=Долгов А.Н, o=МАОУ СОШ №41 города Тюмени, ou=1.2.643.100.4=120A37323033303736353736, 1.2.643.100.1=120D3130323732303083337333636, title=директор, o=МАОУ СОШ №41 города Тюмени, street=ул. Воровского, 11а, l=город Тюмень, st=Тюменская область, c=RU, givenName=Артём Николаевич, sn=Долгов, cn=Долгов А.Н, email=mou_ch41@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.10.16 16:34:49 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Тюмень 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, федеральной рабочей программы по физической культуре, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 используются МАОУ СОШ № __ города Тюмени из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. МАОУ СОШ № __ города Тюмени включает в него подвижные игры и развлечения, коньковую подготовку, основываясь на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры: 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 ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

- ***Легкая 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. Коньковая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ

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.

-Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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.

-***Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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. Коньковая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

-***Легкая 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, прием 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. Коньковая подготовка.

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

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 ее 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.

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

ПО ОКОНЧАНИИ 1 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

ПО ОКОНЧАНИИ 2 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПО ОКОНЧАНИИ 3 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

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

ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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 ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое 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 приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной 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	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)			
1.1.	**Что понимается под физической культурой**	**1**	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html
Итого по разделу		**1**			
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
2.1.	**Режим дня школьника**	**1**	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya

Итого по разделу		**1**			
		Физическое совершенствование (64 часа) **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**			
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека**	**1**	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Рок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.2.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	**1**	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминут-ками и предупреждением утомления во время учебной дея-тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena

			утомления мышц пальцев рук и спины); разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Итого по разделу		**2**			
		Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)			
4.1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	3	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

			6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Гимнастические упражнения**	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Акробатические упражнения**	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 28. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

			разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.		
4.3.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке**	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
	Модуль "Лыжная подготовка". **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом**	3	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохож- дения	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII

			учебной дистанции.		
4.4.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	4	Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене-нием скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

			горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	2	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча**	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж- ную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**	2	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

4.5	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	20	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению под-вижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 43. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ РЭШ. Урок № 44. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ РЭШ. Урок № 45. \https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY
Итого по разделу		**50**			
		Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)			
5.1.	*Модуль "Коньковая подготовка".* **Правила техники безопасности. Техника передвижения на коньках скользящим шагом.**	4	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Повороты на месте переступанием.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html
5.2.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.	https://www.gto.ru/

				Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	
Итого по разделу		**12**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**66**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Содержание образования**	**Воспитательный компонент**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		**1**			
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				

2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	**1**	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	**1**	Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека. Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ

			выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах).		
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	**1**	Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	**1**	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
Итого по разделу		**4**			

	Физическое совершенствование (55 часов) **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)**				
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	**1**	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw
Итого по разделу		**1**			
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 часа)				
4.1.	*Модуль "Гимнастика с*	1	Разучивают правила поведения на уроках	Формирование желания	Презентации к уроку.

	основами акробатики". **Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка**		гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	http://www.myshared.ru/slide/1423487/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**	3	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 25. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

			«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»		
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**	2	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения.**	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль- ных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоурок. https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2С%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-895408431665519964 0-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611

			(приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музы- кальное сопровождение.		
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.**	2	Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.**	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-688145609786337885 4-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567
4.8.	*Модуль "Лыжная*	1	Повторяют правила подбора одежды и	Формирование культуры	РЭШ. Урок № 17.

	подготовка". **Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.**		знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k
4.9.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом**	2	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
4.10.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах**	1	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Видеоуроки https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0

			шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации).		
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок**	1	Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой**	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную**	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/

	мишень. Метание на дальность.		на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM
4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**	2	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**	2	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180□). Выполняют челночный бег.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

4.17.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения**	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA
4.18.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места. Многоскоки.**	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.19.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега.**	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c
4.20.	*Модуль "Подвижные*	17	Наблюдают и анализируют образцы	Формирование желания	РЭШ. Урок № 33 - 51.

	игры". **Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр**		технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ
Итого по разделу		**49**			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (13 часов)					
5.1	*Модуль "Коньковая подготовка".* **Строевые команды в коньковой подготовке. Правила техники**	5	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-obuchenie-

	безопасности.		Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	достижении поставленных целей.	kataniyu-na-konkakh.html
5.2.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру-ют её элементы и правильность выполнения другими учащи-мися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE
Итого по разделу		**13**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательная компонента	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)					
2.1	Виды физических	1	Знакомятся с видами физических	Формирование желания	РЭШ. Урок № 2.

	упражнений		упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura
Итого по разделу		**2**			
Физическое совершенствование (64 часа) **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**					
3.1.1	Закаливание организма	1	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа	РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

			закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения.	жизни.	
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html

			сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).		
Итого по разделу		**2**			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 час)					
4.1.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Строевые команды и упражнения.	2	Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html
4.2.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Лазанье по канату.	2	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema

			вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).	личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	
4.3.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Передвижение по гимнастической скамейке.	2	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
4.4.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Передвижение по гимнастической стенке	2	Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умений находить и оценивать	Видеоурок: https://ok.ru/video/1757359772022

			передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	
4.5.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Прыжки через скакалку	1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/

			(вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.		
4.6.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Видео: https://yandex.ru/video/preview/?text Презентация: http://www.myshared.ru/slide/787757/
4.7.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастки. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.	https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-dlja-ritmicheskoi-gimnastiki-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html

			отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.		
4.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в длину с разбега	2	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	https://ok.ru/video/11667506522
4.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности	Презентация. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

			боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	(смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	
4.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3. бег через набивные мячи; 4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6. ускорение с высокого старта; 7. ускорение с поворотом направо и налево; 8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание малого мяча.	2	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь	https://vk.com/video-192906891_456239113

			равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	
4.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Броски набивного мяча	1	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
4.13.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) ущественному.	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
4.14.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Повороты на лыжах	1	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование	РЭШ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/

	способом "переступание."		выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.	
4.15.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение плугом.	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html
4.16.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Подъемы и спуски на лыжах.	1	Выполняют спуск с пологого склона, подъём лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.17.	*Модуль «Подвижные. и спортивные игры».* Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4.18.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Спортивные игры.	**7**	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/

			разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.		
Итого по разделу		**51**			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (11 часов)					
5.1.	*Модуль «Коньковая подготовка»*	5	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html
5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	**6**	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms

				при травмах и ушибах.	
Итого по разделу		**11**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Содержание образованя**	**Воспитательный компонент**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

			Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ. УРОК № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

			приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.		
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивдуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E

			осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.		
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
Итого по разделу		**3**			
Физическое совершенствование (64 часа) **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**					

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskih-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html
3.1.	Закаливание организма	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI
Итого по разделу		**2**			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)					
4.1.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Предупреждение	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.		анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации.	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись,	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно	РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9

			приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).	видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	PuMVtzVzQ
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине.	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	Видеоурок.. https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE

	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения.	2	Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	Видеоуроки. https://ok.ru/video/2196452020534
4.2.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание,	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9

			полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	PuMVtzVzQ
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	8	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на	6	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и	Приучение к самообладанию, умению сдерживать	РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/

	дальность.		описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3.	*Модуль «Лыжная подготовка».* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	5	Наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk https://www.youtube.com/watch?v=gx

			упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	yMm3eL_OE
4.4.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ. УРОК № 16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.	5	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной	РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e

			1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.	3	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1-стойка баскетболиста с мячом в	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее	РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As

			руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.	
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9
Итого по разделу		**50**			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)					
5.1.	*Модуль «Коньковая подготовка».* Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	4	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе	https://urok.1sept.ru/articles/586586

				преодоления учащимися собственных недоработок.	
5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw
Итого по разделу		**6**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические .рекомендации к реализации программы	Вид контроля	ЦОРы	Домашнее задание	Даты	
									план	факт
1 четверть **Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.**										

1.	Что понимается под физической культурой?	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спор-том по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действия-ми древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html	Входной	Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре."	Повторить изученный материал. Выполнять ОРУ		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 1 ч.										
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подбор одежды для занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html	Текущий	Сайт ФизкльтУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»	Выполнять ОРУ на месте и в движении на носках, на пятках, в полуприседе.		

Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.										
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.	https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html	Текущий	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых		Текущий	Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		

				качеств.						
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (проверка навыка). Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.		Оперативный	РЭШ Урок 12	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках, прыжки.		
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание фазы приземления, фазы отталкивания, разбега. Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.		Оперативный		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках, прыжки.		
7.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-	Текущий	РЭШ Урок 13-14	Выполнять ОРУ на месте и в движении, метание		

					2869478.html			малого мяча.		
8.	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3х10 м. Подвижная игра «Кот и мыши ".	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Оперативный	РЭШ Урок 9	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 8 ч.										
9.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Правила проведения подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Разучивание игры «К своим флажкам»).	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
10.	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		

					igry-1-klass					
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
12.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Удочка», «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
14.	Упражнения	1	Обогащение двигательного	Упражнения на	https://nspor	Текущий		Выпол		

	и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».		опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	tal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass			нять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.										

17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов челночного бега 3х10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3х10.	https://gto.ru/	Текущий	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО»	Выполнять ОРУ на месте и в движении, челночный бег.		
18.	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Метание теннисного мяча в цель (с 6 метров).	https://gto.ru/ https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html	Текущий	Сайт ВФСК ГТО. Нормативы 1 ступени.	Выполнять ОРУ на месте и в движении, метание мяча в цель.		
2 четверть **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч**										
19.	Режим дня школьника, правила его составления и	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных		Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня»	Повторить изученный		

	наблюдения		подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения.			3 УРОК	материал. Выполнять ОРУ на гибкость и силу.		
Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.										
20.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. ОРУ на месте и в движении на	https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html	Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5	Выполнять ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки		

				формирование правильной осанки, игровые упражнения.						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 ч.										
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.		Текущий		Выполнять ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.		
22.	Исходные положения в физических упражнениях в упорах.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры. ОРУ на месте в упорах и в движении на гибкость и координацию.		Текущий		Выполнять ОРУ на месте в упорах и в движении на гибкость и координацию.		
23.	Исходные положения в	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Разучивание основных исходных положений		Текущий		Выполнять		

	физических упражнениях.		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа. Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических упражнений по целевой направленности их использования. Способы развития выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.				ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		Текущий	РЭШ Урок 26	Выполнять ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
25.	Строевые	1	Обогащение двигательного	Строевые приёмы и	http://www.	Текущий		ОРУ на		

	приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.		опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	myshared.ru /slide/358450/			гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Наблюдение и анализ за образцом техники гимнастических упражнений учителя. Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)		Оперативный	РЭШ Урок 2	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
28.	Упражнения с гимнастическ	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Разучивание упражнения со скакалкой		Текущий	РЭШ Урок 30	ОРУ на гибкость,		

	ой скакалкой.		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	(перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).				быстроту, ловкость и координацию.		
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.										
30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли»,	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу и с приметами. Развитие скоростно-	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdoro	Текущий		ОРУ на гибкость, быстро		

	«Быстрее по местам».		подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	силовых способностей.	vyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass			ту, ловкость и координацию.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.										
31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.	https://gto.ru/	Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение передаче мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.	https://gto.ru/	Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
3 четверть **Физическое совершенствование.** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**										

33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).		Предварительный		Выполнять комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 4 ч.										
34	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию		

35.	Акробатические упражнения. Прыжки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение прыжкам в группировке, толчком двумя ногами; прыжкам в упоре на руки, толчком двумя ногами.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию		
36.	Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Развитие координационных способностей.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
37.	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Модуль «Зимние виды спорта» - 8 ч. «Лыжная подготовка» - 4 ч.										

38.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Порядок получения и сдачи лыж. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу		Текущий	Сайт: videourok.net- «Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки», «Техника попеременного двушажного хода»	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 18	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом.		Текущий	РЭШ Урок 20	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкос		

	Тюмени по биатлону.			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.				ть и выносливость.		
41.	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий	РЭШ Урок 19	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
«Коньковая подготовка» - 4 ч.										
42.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок.	https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
43.	Передвижение на коньках ступающим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на		Текущий		ОРУ на гибкость, быстро		

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности	коньках ступающим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.				ту, ловкость и выносливость.		
44.	Передвижение на коньках скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках скользящим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
45.	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на коньках ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.										
46.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	ОРУ. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам, «Шире шаг»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и коорди		

			игровое взаимодействие.		programma-podvizhnye-igry-1-klass			нацию.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.										
47.	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.	https://gto.ru/ https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna	Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
48.	Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	https://gto.ru/	Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
4 четверть Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика" – 6 ч.										

49.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Подвижная игра «Кот и мыши.		Предварительный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
51.	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места в полной координации.		Оперативный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
52.	Прыжок в длину с	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Совершенствование выполнения прыжка в		Текущий		ОРУ на гибкос		

	прямого разбега.		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	длину с места, толчком двумя на результат. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра «Кот и мыши».				ть, быстроту, ловкость и выносливость.		
53.	Метание малого мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html	Оперативный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
54.	Челночный бег 4х9. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Челночный бег 4х9 м на результат. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Оперативный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 10 ч.										
55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкос		

			Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	(коснуться) убегающих игроков Игра «Веселые ребята».	09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass			ть и выносливость.		
56.	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами». 1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносл		

			игровое взаимодействие.		programma-podvizhnye-igry-1-klass			ивость.		
59.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Преодоление малых препятствий. Подвижная игра Салки», эстафета. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносл		

			игровое взаимодействие.	прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	programma-podvizhnye-igry-1-klass			ивость.		
62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
63.	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту,		

			жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass			ловкость и выносливость.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.										
65.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов прыжка в длину с места с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	https://gto.ru/	Итоговый		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
66.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	https://gto.ru/	Итоговый		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации к реализации программы	Вид контроля	ЦОРы	Домашнее задание	Даты	
									план	факт
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.										
1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдение за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки.	Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями. Стр. 39.	Текущий				
2.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной	Знакомство с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html	Текущий				

			ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	качеств, составление таблицы.						
Физическое совершенствование. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 2 ч										
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Разучивание правил поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты.	http://www.myshared.ru/slide/1423487/	Текущий	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz			
4.	Строевые упражнения и команды.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; перестроению на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по	Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.	Текущий				

			соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	фазам движения и в полной координации); перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!»						
Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.										
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Владение разными видами информации.	Изучение правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализ возможных негативных ситуаций, связанных с невыполнением правил поведения.	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20лёгкой%20атлетикой%202%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1656255346460261-14042164992482740586-sas3-0767-15b-sas-l7-balancer-8080-BAL-8701&from_type=vast&filmId=11912822918227986459			
6.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку). Обучение технике метания на дальность.		Текущий				

7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз-ной амплитудой и траекторией полёта: толчком двумя ногами по разметке, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	Прыгаем. Стр.54-56.	Текущий				
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Разучивание прыжка в высоту с небольшого разбега с доставанием		Текущий				

				подвешенных предметов; обучение технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.						
9.	Челночный бег 3х10м	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8			
10.	Прыжок в длину с места	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра		Текущий				

			прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	«Воробушки».						
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры – 6 ч.										
11.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий				
12.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с		Текущий				

			жизнедеятельности.	мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.						
13.	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий				
14.	Подвижные игры на развитие координационн ых способностей. Встречная эстафета.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.		Текущий				

15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		Текущий				
16.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.		Текущий				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр – 2 ч.										
17.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей		Текущий				

			предстоящей жизнедеятельности.	посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.						
18.	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с волейбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): подбрасывание и ловля мяча с хлопков впереди-позади себя, подбрасывание и передача мяча друг другу)		Текущий				
2 четверть **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч**										
19.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Знакомство с понятием «быстрота», «гибкость» упражнения на развитие быстроты и гибкости. Передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам, развитие координационных умений.	Учебник. Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.	Текущий				
Физическое совершенствование.										

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.										
20.	Закаливание организма Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37. Выполняем физкультминутки. Стр.37-38 Закаливание. Стр.40.	Текущий				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 6 ч.										
21.	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне	Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.	Текущий				

				по одному.						
22.	Танцевальные движения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание движения хороводного шага; хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; движения танца галоп; шаг галопом в сторону; галоп в парах в полной координации.		Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2С%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-895408431665519964 0-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611			
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Разучивание вращения скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.		Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической%20скакалкой%202%20класс%20видеоурок&path=yandex_search&parent-reqid=1656252438519865-53572669462400156 74-vla1-2700-vla-l7-balancer-8080-BAL-4608&from_type=vast&filmId=12867962591539383567			

			жизнедеятельности.							
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п).	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html	Текущий				
25.	Лазания. Ползание. Перелазание.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.	Лазаем-перелазаем. Стр. 62-66	Текущий				

			жизнедеятельности.							
26.	Лазания. Ползание. Перелазание	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	Лазаем-перелазаем. Стр. 62-66	Текущий				
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр – 4 ч.										
27.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони». Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.		Текущий				

28.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Сбей мяч», «Всадники с мячом». Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.		Текущий				
29.	Подвижные игры с элементами игры баскетбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»		Текущий				
30.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	Обучение приёмам. Ловля и передача мяча. Развитие координации.		Текущий				

			игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.										
31.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html	Текущий	РЭШ Урок 13-14			
32.	Челночный бег 3Х10. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. • Умение	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3х10 м. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Кот и	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Оперативный	РЭШ Урок 9			

			выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	мыши ".						
3 четверть **Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.**										
33.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Беседа «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Сообщения и видеопрезентации о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	https://www.youtube.com/watch?v=--2QjrH4IfU Учебник. Первые Олимпийские игры. Стр. 11-14		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура **Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 3 ч.**										
34.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание подбрасывания и ловли мяча одной рукой и двумя руками; перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; поворотов и	Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59	Текущий				

				наклонов в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.						
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки		Текущий				
36.	Простейшая полоса препятствий.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знакомство с простейшей полосой препятствий. Передвижение по шведской стенке и гимнастической лестнице, преодоление барьеров любым изученным способом.	https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-688145609786337 8854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=1595452298496154556 7	Текущий				
Модуль «Зимние виды спорта» - 10 ч. «Лыжная подготовка» - 5 ч.										
37.	Правила поведения и техника	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки	Готовимся к катанию на лыжах.	Текущий				

	безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.		знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	Стр. 71. Выходим на лыжню. Стр. 74-75					
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок.	Как ходят на лыжах. Стр.75-76.	Текущий				
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).		Текущий				
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Выполнение передвижения двухшажным переменным ходом с равномерной скоростью		Текущий				

			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	передвижения.						
41.	Торможение падением на бок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/	Текущий				
«Коньковая подготовка» - 5 ч.										
42.	Строевые команды в коньковой подготовке. Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки. Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок.	https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html	Текущий				
43.	Передвижение на коньках ступающим	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Совершенствование техники безопасного падения набок.		Текущий				

	шагом Изучение нового материала		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.						
44.	Передвижение на коньках скользящим шагом. Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках скользящим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.		Текущий				
45.	Повороты на месте и в движении	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на коньках ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте и в движении переступанием. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий				
46.	Способы торможения на коньках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Передвижение на коньках ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий				

			жизнедеятельности.							
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – **2 ч.**										
47.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки «Лыжная дорожка», «Догони на лыжах».		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
48.	Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Игры «Передай над головой», «Обведи вокруг»		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО – 2 часа										
49.	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				

50.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подводящие упражнения к выполнению норматива на гибкость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				
4 четверть **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.**										
51.	Сила, выносливость, как физические качества	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «сила». Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87	Текущий		.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура **Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 3 ч.**										
52.	Строевые упражнения и команды	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и		Текущий				

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	изменяющейся скоростью; передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»						
53.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение прыжкам со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте и в движении.		Текущий				
54.	Простейшая полоса препятствий	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Прохождение полосы препятствий с элементами лазания, ползания, перелазания.	https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143	Текущий				

			соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=1595452298496154556 7					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.										
55.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение броскам лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ, урок 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ РЭШ, урок 12			
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучаение напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполнение прыжка в высоту с прямого разбега в полной координации.		Текущий				
57.	Сложно координированные беговые	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Выполнение бега с ускорениями из разных исходных положений		Текущий				

	упражнения		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	(из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, пропользанием под гимнастической перекладиной).						
58.	Челночный бег 4х9.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей.		Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8			
59.	Многоскоки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение выносу бедра при выполнении многоскоков. Закрепление приземления при выполнении многоскоков. Подводящие упражнения: выпады на месте и в прыжке, покачивания пружинистые, пружинистые прыжки вперед. Развитие		Текущий	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711			

				скоростно – силовые качества.						
60.	Прыжок в длину с разбега.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение технике прыжка в длину; прыжки в длинну через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы). Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки.		Текущий				
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – 6 ч.										
61.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу. Эстафеты с мячом	Учимся обращаться с мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Картотека подвижных игр. Стр.97-100	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		

62.	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Произвольная игра детей с мячом.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
63.	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с теннисным мячом. Закрепление навыков работы с теннисным мячом.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
64.	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол»	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
65.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли»,	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Выполнение упражнения «школы мяча», стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча, верхняя и нижняя		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость		

	«Передай поверху».			передача мяча, нижняя подача мяча.				и выносли вость.		
66.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на закрепление навыков прыгучести. Многоскоки.		Текущий				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.										
67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				
68.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				

			Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности								

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№-№ уроков	*Тема урока*	*Кол-во часов*	*Формирование функциональной грамотности*	*Содержание урока*	*Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы*	*Вид контроля*	*ЦОРы*	*Д/З*	*Даты*	
									план	*факт*
	1 четверть- 18 уроков									
	Знания о физической культуре-1 ч									
1	**Что понимается под физической культурой.**	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/	предварительный	Инфоурок презентация https://infourok.ru/ РЭШ урок 1	Правила подбора одежды для занятий физической культурой и спортом.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч									
2	Правила по технике безопасности и на уроках легкой атлетики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об		Текущий	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiziches	Техника безопасности на уроках легкой		

	Беговые упражнения.		и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»			kojkulturenatemupravilatehnikibezopasno sti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html РЭШ урок 7	атлетики		
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	1	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности___Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способ-ностей.		Стартовый контр: 30 м.	РЭШ урок 13	КОРУ без предмета (7 упражнений)		
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Ко-		оперативный	РЭШ урок 12	Комплекс физкультминутки		

				манда быстроногих». Развитие скоростных способностей.						
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».		теку щий	РЭШ урок 10	Многоскоки 3х10 м		
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».		опера тивн ый	РЭШ урок 10	Продвижение на двух ногах вперед - 3х10 м (м), 2х10м (д).		
7	Броски набивного мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Бросок из положения сидя мяча 1 кг. Подвижная игра "Попади в цель"	Сайт "Нормы ГТО и знаний". https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-texnika-i-normativy/	теку щий	РЭШ урок 8	ОРУ с мячом (7 упражнений)		

	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Медленные бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО	https://gto.ru/	этапный	https://videouroki.net/razrabotki/vozrozhdeniie-gto.html РЭШ урок 14	Упражнение: лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 12р(д).		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч									
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	РЭШ урок 18	Продвижение на двух ногах вперед 3х10 м (м)2х10м (д).		
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание в цель. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-podvizhnykh-igr-vkliuchaiushchikh-beg-pr.html	Выпрыгивание из глубокого приседа.- 20р (м),15р (д)		

11	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-podvizhnykh-igr-vkliuchaiushchikh-beg-pr.html	Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 20р (м),15р (д).		
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	ОРУ. Челночный бег 4*9. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.		текущий	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-razvivayuschie-koordinacionnie-sposobnosti-3277305.html	Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке -2х20(м). 2х15(д)		
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Отжимания. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		текущий	kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-	Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 12р (м)10р(д)		

							sposobn ostej/			
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Многоскоки. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.		теку щий	РЭШ урок 19	Игра на внимание		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч										
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.		теку щий	РЭШ урок 31	Техника безопасности при работе с мячом.		
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации.		теку щий	РЭШ урок 34	ОРУ с мячом (7 упражнений)		
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит)от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.		теку щий	РЭШ урок 36	Бросок и ловля мяча одной рукой.		

	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий(по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.		этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskiie-kachiestva.html	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.		
	2 четверть- 14 уроков									
	Способы самостоятельной деятельности-1 ч									
19	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.		оперативный	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8	ОРУ без предмета (8 упражнений)		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч									
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды(«Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись", «На месте шагом марш!», «Бегом		текущий	РЭШ урок 20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.		

				марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».						
21	Строевые приёмы и упражнения .	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом. Вис на согнутых руках.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		текущий	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html	Строевые приёмы и упражнения		
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие	https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/ https://sport.admtyumen.ru/	текущий	РЭШ урок 21	Упражнения на гибкость		

				координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».						
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		опера тивн ый	РЭШ урок 23	Стойка на лопатках		
24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра ««Космонавты». Развитие координационных способностей.	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	опера тивн ый	РЭШ урок 22	Прыжки через скакалку-50(м),60 (д).		
25	Передвиже ния по гимнастичес кой стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом		теку щий	Видеоу рок: https://o k.ru/vid eo/1757	Наклоны и повороты туловища в		

				правым и левым боком по нижней жерди. Удержание ног под углом 90 градусов. Подвижная игра "Пожарные на учении".			359772022	различных положениях.		
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка».		оперативный	Видеоурок: https://ok.ru/video/17573597720 22	Захватывание переклад ывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.		
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Норматив: Приседания. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.		текущий	РЭШ урок 24	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х14 (м) 2х10 (д)		

				Развитие координационных способностей						
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком..		оперативный	Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок».	Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4х5 м (м) 3х5 м(д).		
29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		текущий	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema	Упражнение: Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2 х10 р(м) 2х8(д)		
30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»		текущий	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazan	Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д)		

							ie-po-kanatu-v-tri-priema			
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	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. Подвижная игра «Танец морских волн».	https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/	текущий	РЭШ урок 25	Танцевальный шаг		
Оздоровительная физическая культура- 1 ч										
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.	https://go.mail.ru/redir	текущий	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-	Дыхательные упражнения.		

							klassy-5699223.html			
	3 четверть- 18 уроков									
	Знания о физической культуре-1 ч									
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/	оперативный	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-vozniklifizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html	Олимпийские чемпионы Тюменской области.		
	Оздоровительная физическая культура									
34	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass	текущий	РЭШ урок 3	Способы закаливания организма.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 5ч									
35	Правила техники безопасности на уроках	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой		текущий	РЭШ урок 26	Правила техники безопасности на		

	лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.		гигиены.	режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».				уроках лыжной подготовки.		
36	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом 1 км. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х12 (м) 2х8 (д).		
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим	https://mydocx.ru/1-14338.html Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении	текущий	https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-	Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.		

				шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.			chempiony-tyumenskoy-oblasti-po-biatlonu			
38	Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyijah-poshagovaya-instruktsiya Торможение плугом на лыжах: пошаговая инструкция	текущий	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Комплекс утренней гимнастики.		
39	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.		текущий	РЭШ урок 30, РЭШ урок 27	Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4х5 м (м) 3х5 м(д).		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
40	Подготовка к выполнени	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-	этапный	https://videouroki.net/	Упражнение на профилак		

	ю нормативных требований комплекса		подготовленности	Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	let/		razrabotki/gto-vidieo-fil-m.html	тику плоскостопия.		
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч										
41	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, техника падения. Скольжение вперед по прямой	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены	ОРУ без предмета. Упражнения на совершенствование равновесия. Выполнение толчка и скольжение на двух ногах, пауза			Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, техника падения.		
42	Скольжение по дуге	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Упражнения в равновесии. Скольжение на двух ногах- змейка, фонарик. Имитация толчков с опорой на предмет, отталкивание от бортика. Упражнение «самокат». Игра «Салки»				Упражнения в равновесии.		
43	Скольжение и остановка в двухопорном и	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ без предмета. Торможение «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном			Презентация https://infourok.ru/preze	Упражнение: из упора стоя на коленях		

	одноопорном положении.			положении. Остановка ребром конька в одноопорном положении. Игра «Рыбаки и рыбки»			ntaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html	выйти в упор присев.2 х10 р(м) 2х8(д)		
44	Повороты во время скольжения	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Повороты во время скольжения на двух ногах в соответствующую сторону «поворот переступанием». Упражнение «змейка». Эстафета				Упражнение: из упора присев прыжком упор лежа.- 12р(м)(д)		
45	Катание по прямой и торможение	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ОРУ. Оценка техники катания по прямой и торможения.				Упражнения в равновесии.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч									
46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч в ворота"		текущий	РЭШ урок 45,46	Правила игры в футбол.		
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.		текущий	РЭШ урок 47, 48,	Упражнения с мячом.		

				Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол						
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		теку щий	РЭШ урок 47	Гимнастика для глаз		
49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		теку щий	РЭШ урок 49	Правила игры в мини-футбол.		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком	https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitie-fizicheskih-	этапн ый		Основные физические качества: ловкость, выносли в		

				ноги 12 м, челночный бег 4*9.	kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html			ость.		
	4 четверть- 18 уроков									
	Способы физкультурной деятельности-1 ч									
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-i-eyo-dozirovanie-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3646507.html	текущий	РЭШ урок 2	Способы измерения ЧСС.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.	https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/	текущий		Паралимпийские чемпионы Тюменской области.		
53	Бег с	1	Уметь планировать, контролировать и	Виды ходьбы и бега.		теку	https://			

	преодолением препятствий.		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров".		щий	videouroki.net/razrabotki/vliianiie-lieghkoatlietichieskikh-uprazhnieniii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html			
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания". Прыжок в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития и техника	текущий	РЭШ урок 11	Имитационные упражнения прыжка способом «перешагивание»		

					выполнения					
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бек 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		оперативный	РЭШ урок 11	Прыжки с высоты с мягким приземлением-14р (м)12р(д)		
56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления.		текущий	РЭШ урок 9	Упражнения с малым мячом		
57	Метание мяча на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления		оперативный	РЭШ урок 9 https://videouroki.net/razrabotki/obuchieniie-tiekhniki-mietaniia-	Бросок и ловля малого мяча одной рукой.		

							malogho-miacha-v-tsiel.html			
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/	этапный		ОРУ без предмета (7 упражнений)		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч										
59	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий	РЭШ урок 33	Правила игры в мини-баскетбол		
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущий	РЭШ урок 32	Упражнение: прыжок вверх с разведением ног и мягким		

								приземлением - 14р (м)12р(д).		
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Норматив: приседание на одной ноге-пистолет. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.		текущий	РЭШ урок 35	Упражнения с удержанием груза на голове.		
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	multiurok.ru/index.php/files/kartoteka	Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.		
63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Норматив: поднимание и опускание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место»,		текущий	https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-	Перекат с пяток на носки и обратно, с носков на наружны		

				«К своим флажкам». Эстафеты.			raznotsvetnye-igry-fizkultura.html	е стороны стопы и пятки.		
64	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. Норматив: наклон из положения сидя. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		теку щий	nfourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-razvitiya-skorostnosilovih-kachestv-1795709.html	Упражнения на осанку у опоры.		
65	Подвижные игры с бегом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		теку щий	multiurok.ru/index.php/files/kartoteka	Комплекс утренней гимнастики.		
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровые упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.		теку щий	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-razvitie-lovkosti-4948163.html	Вис на согнутых руках - 12сек. (м), 10 сек. (д)		
67	Подвижные	1	Умение анализировать и оценивать	Беговые упражнения.		теку	РЭШ	Организа		

	игры народов Севера.		деятельность друзей, одноклассников	ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		щий	урок 15	ция подвижных игр на улице		
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.		контрольный	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms	Комплекс утренней гимнастики.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к рек-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Домашнее задание	Даты	
									план	факт
		1 четверть- 18 уроков								

		Знания о физической культуре-1 ч								
1	История развития физической культуры в России.	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	Предварительный	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Изучить Стр 22-25 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
		Способы самостоятельной деятельности -1 ч								
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Прочитать стр 26-34 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		

			информации.	сокращений во время выполнения физических упражнений.						
		Оздоровительная физическая культура - 1 ч.								
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
		Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч								
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Игра «Салки», «Хвостики».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий		Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
5	Упражнени	1	Обогащение	Прыжок в высоту с	https://resh	Текущий	https://resh	Выполнит		

	я в прыжках, в высоту, с разбега.		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Игры с прыжками.	.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/		.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	ь комплекс упражнений на растяжку		
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места на результат. Игры с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	Оперативный		Выполнить ОРУ на гибкость		
7	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/sub	текущий	http://infourok.ru/	Комплекс упражнений на гибкость		

			предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Осваивать технику бега различными способами. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м на результат. «Круговая эстафета»,	ject/lesson /3617/start /224459/					
8	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ в движении. Осваивать технику бега различными способами. Виды ходьбы и бега. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на	https://resh .edu.ru/sub ject/lesson /4601/start /195018/ https://resh .edu.ru/sub ject/lesson /3617/start	оперативный	http://uchi. ru	Изучить стр. 96-99 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:		

				состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Бег 30м на результат. Развитие быстроты. «Третий лишний»	/224459/			Просвещение, 2019. — 176 с		
9	Беговые упражнения. Бег 30м.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Специально беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты, координации. «Встречная эстафета»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный	http://pedsovet.org/	Выполнить упражнения для развития верхнего плечевого пояса		
10	Беговые упражнения. Бег 1 км.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh	оперативный	http://multiurok.ru	Изучить стр 99-102 Физическая культура. 1-4 классы: /		

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	финиширование. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1 км. Развитие выносливости.	.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/			В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
11	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Описывать технику метания мяча. ОРУ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий		Комплекс упражнений для растягивания мышц.		
12	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ. Медленный бег. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Переправа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	текущий		Изучить стр. 102-106. Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		

13	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Игра «Гонка мячей», «Самый меткий»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	оперативный		Прочитать правила игры «Белые Медведи»		
		Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч								
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета», «Пустое место», «Белые медведи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html	Изучить правила подвижной игры «Снайперы»		
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Прыжки по полосам», «Гонка мячей», «Снайперы», «Подвижная цель»,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	текущий	https://300game.ru/pravila-igry-snajper/	Изучить правила подвижной игры «Борьба за мяч»		

	игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы»									
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. «Борьба за мяч», «Перестрелка», Игры с ведением мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	текущий	https://infourok.ru/material.html?mid=136554	Выполнить комплекс упражнений для ног		
		Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч								
17	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Развитие быстроты и координации. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	этапный	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс упражнений на гибкость		

				нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Охотники и утки»						
18	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на выносливость. Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	этапный		Ознакомиться с материалом https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-na-urokah-gimnastiki-4583150.html		
		2 четверть- 16 уроков								
		Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч								
19	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	Комплекс упражнений на развитие ловкости		

	акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		разными видами информации.	выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Группировка».						
20	Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Группировка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс упражнений на развитие ловкости		
21	Акробатические комбинации. Преодоление полосы	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании	Развитие координационных способностей. Организующие команды и приёмы. Строевые действия	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	текущий		Комплекс упражнений на развитие ловкости равновеси		

	препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола.		здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Работа в группах по заданию учителя. Игра «Вороны и воробьи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/			я		
22	Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Вороны и воробьи».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	оперативный		Изучить фазы опорного прыжка через козла		
23	Опорный прыжок. Описывать технику	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений,	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start	текущий		Комплекс на развитие координа		

	гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90`		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	способом напрыгивания. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Развитие координационных способностей. Игра «Падающая палка»	/224792/			ции		
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Игра «Падающая палка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	оперативный		Комплекс упражнений на развитие силы		
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъём переворотом.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	текущий	http://infourok.ru/	Подготовительные упражнения для развития техники подтягивания		
26	Упражнения на	1	Усвоение системы знаний о занятиях	Упоры; седы; упражнения в	https://resh.edu.ru/sub	текущий		Изучить правила		

	гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.		физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Игра «Третий лишний»	ject/lesson/6220/start/195509/			игры https://bosichkom.com/игры-для-детей/выше-ноги-от-земли		
27	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Ноги на весу»		текущий		Изучить правила игры «Мышеловка» https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-podvizhnoi-igry-myshelovka-dlja-starshei-grupy.html		
28	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние	Упражнения в танце. Шаги галопа, польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, элементы народных танцев.		текущий		Комплекс упражнений на развитие силы		

			по простым тестам и результатам самоконтроля	Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Мышеловка»						
		Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч								
29	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра «Ноги на весу»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	этапный		Упражнения на гибкость.		
30	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей. Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	этапный		Придумать комплекс ОРУ на развитие силы или гибкости или выносливости на выбор		

				«Ноги на весу»						
		Способы самостоятельной деятельности - 1 ч								
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Игра «Мышеловка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	оперативный		Повторить правила игры «Баскетбол» Жесты судей.		
		Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч								
32	Технические действия игры	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;	https://resh.edu.ru/subject/lesson	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson	Повторить правила техники		

	баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	/3637/start/195824/		/6223/start/195944/	безопасности для игры «Баскетбол»		
33	Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/	Комплекс упражнений на развитие реакции.		

	броски мяча в корзину.			передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»						
34	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	текущий		Повторение правил техники безопасностна занятиях по лыжной подготовке		

				комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Хвостики»						
		3 четверть - 20 ч								
		Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч								
35	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим. Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	Изучить материалы https://vsnege.com/lyzhi/skolzyashhij-shag-na-lyzhah/		
36	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости. Освоение лыжных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	Изучить материалы https://vsnege.com/gornye-lyzhi/odnoshazhnyj-hod-na-		

	ступающим шагом, скользящим шагом с палками.		знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Аист»				lyzhah/		
37	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	текущий		Изучить материалы https://mydocx.ru/1-14338.html		

			взаимопомощи и сопереживания							
38	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее», Маятник» Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	текущий		Ознакомиться с правилами игры https://www.fizkultura.ru/node/32418		
39	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	текущий		Изучить материалы https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-odnovremennyj-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html		
40	Передвиже	1	Усвоение системы	Спуски,	https://resh	текущий		Повторит		

	ния на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.		знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости. Игра «Пружина»	.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/			ь технику поворотов вправо,влево, кругом.		
41	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	1	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	Повторить технику приставного шага по кругу		
42	Изучение навыков	**1**	Упражнения в поворотах «дугой» —	Умение использовать	https://infourok.ru/per	текущий	https://infourok.ru/per	Вспомнить		

	выполнения поворотов вправо, влево, кругом.		4—6 раз. Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.	приобретенные знания в практической деятельности.	echen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		echen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	движение рук при катание по кругу.		
43	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м.	1	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость— до 1500 м.	Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	текущий	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	Вспомнить все виды катания на коньках.		
44	Катание по кругу с маховыми	1	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук,	Умение использовать приобретенные	https://infourok.ru/perechen-	текущий	https://infourok.ru/perechen-	Правила ТБ при занятиях		

	движениям и двух рук, одной рукой		одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м.	знания в практической деятельности.	uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html		uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html	волейболом		
		Способы самостоятельной деятельности - 1 ч								
45	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры. Игра «Хвостики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Правила ТБ при занятиях волейболом		

		Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч								
46	Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	Изучение правил игры «Волейбол» Жесты судей.		
47	Технические действия игры волейбол. Приём и	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	Повторение техники передвижений,		

	передача мяча сверху. Работа в парах.		приобретенные знания и умения в практической деятельности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Салки»				стоек по площадке.		
48	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности, подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/	текущий		Повторение правил игры «Волейбол»		
49	Технические действия игры волейбол. Учебная	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	текущий		Комплекс упражнений для развития скорости,		

	игра. ОРУ с мячом.			освоения технических действий игры в волейбол				ловкости, координации.		
50	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебная игра. ОРУ с мячом. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/	текущий		Комплекс упражнений для развития силы		
		Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч								
51	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3х10	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Выше ноги от земли»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный	сайт ГТО	Комплекс упражнений для развития координации и ловкости		

			физической нагрузки в регулярных занятий спортом.							
52	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный		https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vynoslivost-i-ee-vidy-4454643.html		
53	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Волки во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	этапный		Изучить стр. 53-55 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		

			результата.							
		Оздоровительная физическая культура - 1 ч								
54	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	1	Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	Правила техники безопасности при занятиях Легкой атлетикой		
		4 четверть - 14 ч								
		Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч								
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Изучить стр. 100-103 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвеще		

								ние, 2019. — 176 с		
56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений.	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	Изучить стр. 100-103 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
57	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижен	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия,	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Развитие скоростно-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	оперативный		Изучить материалы https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyj-razgon-		

	ием; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	силовых способностей. Игра «Кто быстрее?»				finishirovanie-180863.html		
58	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Повторить правила игры https://infourok.ru/igra-ohotniki-i-utki-dlya-mladshih-shkolnikov-4797626.html		

				челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3*10 м на результат. Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Игра «Охотники и утки»						
59	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки»	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Виды ходьбы и бега. СБУ. Бег 30м на результат. Игра «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный		Подготовить комплекс упражнений для развития скорости https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-volk-vo-rvu-varianti-igri-1779977.html		

60	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву»	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 60 м на результат. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Хвостики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий		Изучить материалы https://syl-ru.turbopages.org/syl.ru/s/article/361913/vyisokiy-start-tehnika-vyipolneniya-na-kakih-distantsiyah-primenyaetsya-vyisokiy-start		
61	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1 км. Осваивать технику бега различными способами. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	оперативный		Изучить стр. 104-106 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:		

				подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»				Просвещение, 2019. — 176 с		
62	Метание малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.. Игра «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	текущий	сайт ГТО	Изучить стр. 106-109 Физическая культура. 1-4 классы: / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с		
63	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнени	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила ТБ при метании мяча. Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	текущий		Ознакомиться с правилами игры https://infourok.ru/tema-		

	я. ОРУ в движении.		деятельности.	«Метко в цель»				urokaigra-metko-v-cel-1386971.html		
64	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель»	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	оперативный		Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
		Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч								
65	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание . Наклон вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Третий лишний»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	этапный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	Правила ТБ на занятиях по футболу. Повторить правила игры в футбол.		

		Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч								
66	Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации.		
67	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	Повторить правила игры в футбол. Жесты судей.		

			деятельность друзей, одноклассников	технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»						
68	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол. Игра «мини-футбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	итоговый				