МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	Приложение к основной образовательной программе начального общего образования
Руководитель ШМО.	Заместитель директора	
учителей 1-4 классов		Приказ от 29.08.23 № 172
Глушко Н.В.	Семенова Е.В.	Директор
Протокол от 29.08.23 № 1	29.08.2023	Савенок О.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
на уровень начального общего образования
(для 1–4-х классов)

Составитель: учитель Физической культуры
Тучкова Елена Григорьевна

г. Шахтерск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3

II.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ…….....6

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ……...11

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…….....18

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……...70

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....105

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ГБОУ «Шахтерская СШИ № 15» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утверждённого приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования»; утвержденного приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», утвержденного приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» реализующих основные общеобразовательные программы на 2020–2024 годы, утверждённой решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.;
- плана внеурочной деятельности начального общего образования ГБОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15» , утвержденного приказом ГБОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15» от 29.08.2023 г. № 172;
- положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего образования утвержденного приказом ГБОУ «ШАХТЕРСКАЯ СШИ № 15» от 29.08.2023 г. № 172;
- а так же ориентирован на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022г. № 3/22)

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

- «Знания о физической культуре».

- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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

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

Общее количество часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе в течение учебного года, составляет суммарно 405 часов: в 1 классе - 99 часов, во 2-4 классах – по 102 часа .

Рабочая программа рассчитана на реализацию:

- в 1-3 классах по два часа в неделю урочной деятельности обязательной части и по одному часу (третий час) за счет части, формируемой участниками образовательных отношений);

- в 4 классе два часа урочной деятельности обязательной части (третий час физической активности будет реализован в рамках внеурочной деятельности (курс по выбору «Спортивные игры»)).

II.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения:

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

Модуль «Самбо».Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката через правое-левое плечо. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Приемы при падении из упора присев назад, на бок.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.
Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.
Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.
Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
Спортивно-оздоровительная физическая культура.
Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и

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

Модуль «Самбо». Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Приемы при падении из упора присев назад, на бок.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные
сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.
Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных
положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.
Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.
Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по
развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Модуль «Самбо». Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Приемы при падении из упора присев назад, на бок.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Модуль «Самбо». Конечное положение при падении вперед стоя на коленях. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) из положения лежа на спине, на боку разноименной рукой после переката. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке с отбивом. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Приемы самостраховки при падении из упора присев назад, на бок.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

В рамках третьего часа физической культуры будет освоено углубленное содержание следующих модулей:

- в 1 классе - модуль «Подвижные игры»;
- в 2-3 классах - модуль «Баскетбол».

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- 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.

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для	1	0	1		Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет					необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;		
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой		
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических		
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		40						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1	Освоение физических упражнений	5	0	5		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;		
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура: Игры. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет				
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		3		3	
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающим и и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		5			
	Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение физических упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.2	Игры и игровые задания	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	4	0	4		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);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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		

						«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	4	0	4		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,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3		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,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);		
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	3		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	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						демонстрируют его выполнение		
4.6	*Модуль «Самбо»* Правила поведения на занятиях самбо	1	0	1		Изучают правила поведения на занятиях самбо, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	*Модуль «Самбо»* Разминка самбиста. Акробатические упражнения.	5	0	5		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; разучивают перекаты, кувырки, мосты, стойка на руках с последующим	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	поведения на занятиях лёгкой атлетикой					анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры		/
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Бр оски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координирова нные прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированны е прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательны м разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;		
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;		

						равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой		
4.10	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	11	0	11		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры в волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры в волейбол (работа в парах и		
4.11	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	12	0	12		разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола, знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры, наблюдают и анализируют	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и		
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	требований					контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных		https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		2		2	
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Физическое развитие и его измерение.	5		5	https://resh.edu.ru

Итого по разделу:		6		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		1		1	
	Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	*Модуль "Подвижные игры"*Технические приёмы игры в баскетбол, ведение баскетбольного мяча с равномерной скоростью	12		12	https://resh.edu.ru
Итого по разделу:		26		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35		35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	народов. Зарождение Олимпийских игр					связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль		
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1 1	0	1 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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения		
Итого по разделу		2	0	2				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;		
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	2	0	2		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						«Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»,		
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	4	0	4		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						туловища; ног, голеностопного сустава);		
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическ ой скакалкой	4	0	4		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	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическ им мячом	4	0	4		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	Практи ческая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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		
4.6	*Модуль «Самбо»* Правила поведения на занятиях самбо	2	0	2		Изучают правила поведения на занятиях самбо, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	*Модуль «Самбо»* Разминка самбиста. Акробатические	5	0	5		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	упражнения.					физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; разучивают перекаты, кувырки, мосты, стойка на руках с последующим		
	"Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	*Модуль*	5	0	5		разучивают	Практи	www.edu.ru

	"Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые и беговые упражнения					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	ческая работа;	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и		
4.10	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	12	0	12		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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 волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры		
4.11	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные	6	0	6		разучивают правила подвижных игр с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры					элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в		https://uchi.ru/
Итого по разделу		54	0	54				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

/ п					ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу:		2		2	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.3	Виды физических упражнений , их отличительные признаки и предназначение.	2	0	2	https://resh.edu.ru
2.4	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ. Физкультура https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу:		5		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Дыхательная гимнастика.	1	0	1	https://resh.edu.ru
3.3	Зрительная гимнастика.	1	0	1	РЭШ. Физкультура https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу:		3		3	
	Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1	*Модуль "Подвижные*	14	0	14	www.edu.ru

	игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	*Модуль "Подвижные игры"*Технические приёмы игры в баскетбол, ведение баскетбольного мяча с равномерной скоростью	11	0	11	https://resh.edu.ru
Итого по разделу:		24	0	24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

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

						историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.

	занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		ru/
Итого по разделу		2						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	5	0	5		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	*Модуль «Самбо»* Правила поведения на занятиях самбо	1	0	1		Изучают правила поведения на занятиях самбо, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	*Модуль «Самбо»* Разминка самбиста. Акробатические упражнения.	5	0	5		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; разучивают перекаты, кувырки, мосты, стойка на руках с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники		

	упражнения					старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		

3.8	*Модуль «Лёгкая атлетика»* . Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельны х занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерског о бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом	4	0	4		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.11	*Модуль«Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом и без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	*Модуль«Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста без мяча					волейболиста без мяча;		
3.13	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	4	0	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега, передача мяча внутренней частью подъема на различные расстояния	4	0	4		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
3.15	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО					показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. И. № 1 по БЖД. 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	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Режим дня школьника. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу Измерение соотношения массы и длины тела. Дневник измерений.					
5	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
15	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	вперёд лечь и «мост» - лечь					
20	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	рву»					
29	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
34	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
35	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
40	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
41	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось –	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	поймай», «Кто быстрее»					
42	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
46	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
47	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
52	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
54	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
55	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 300 метров.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
56	Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1		https://resh.edu.ru/su

	Прыжки на заданное расстояние.					bject/lesson/4078/start/326399/
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
58	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
59	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
60	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
61	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
62	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
63	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
64	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Прыжок в длину с места,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
65	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Прыжок в длину с места,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
66	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Подведение итогов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура: Игры. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Место для занятий физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Самоконтроль. Строевые команды и построения. Подвижная игра «Все по местам»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Освоение физических упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Исходные положения в физических упражнениях. Приседания и выпрыгивания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	ОРУ. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Строевые упражнения и организующие команды: повороты направо, налево, кругом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижная игра «Салки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
15	Обучение равномерному бегу в	1		1		https://resh.edu.ru/su

	колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Правила выполнения прыжка в длину с места					bject/lesson/4078/start/326399/
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Ловля и передача мяча руками в играх в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Освоение правил и техники выполнения смешанного передвижения. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33	Бросок набивного мяча из-за головы. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
34	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Подведение итогов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34	34		32		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Модуль «Лёгкая	1	0	1		https://resh.edu.ru/subj

	атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					ect/9/1/
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

15	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Наклон туловища из положения сидя (см.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики ». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ОРУ Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой: прыжки на месте на двух ногах, попеременно, в шаге. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой: прыжки на месте на двух ногах, попеременно, в шаге. Упражнения со скакалкой в беге. Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках					
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Танцевальный хороводный шаг. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты с мячом в руках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе с мячом в руках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль «Самбо» История развития самбо. Правила поведения на занятиях самбо, подбор одежды для занятий в спортивном зале. Приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при падении на спину.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при падении на бок. Стойка на голове.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Самбо» Самостраховка при падении на бок.Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Модуль «Самбо» Самостраховка при подножке. Кувырок через партнера впред.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Самбо» Двойной кувырок вперед, назад. Упражнения в равновесии. Перекаты в парах лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения спортивных и народных игр. Средства	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.					
32	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Стойка баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
34	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
35	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра: «Попробуй-ка, поймай».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Подвижные игры: «Передал - садись» «Погрузка арбузов».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель. Подвижная игра: «Карлики и великаны».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места внутренней частью подъема.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.					
41	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Удар по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Правила игры в футбол. Удары по воротам ранее изученными спообами.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Удары в по мячу правой и левой ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Подбрасывание и ловля двух мячей поочередно.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча с линии подачи. Техника нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в «пионербол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, двумя руками от груди.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Модуль Спорт» Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.**Упражнения на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	мышцы брюшного пресса и спины.					
63	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений.Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Бег 30м. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. «Челночный бег» 3х10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Бег с поворотами и изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Бег в чередовании ходьбой до 4мин. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Метание малого мяча в цель. Подведение итогов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Физическое развитие и его измерение. Физические качества. Сила как физическое качество	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
5	Физическое развитие и его	1		1		https://resh.edu.ru/su

	измерение. Быстрота как физическое качество.					bject/lesson/4078/start/326399/
6	Физическое развитие и его измерение. Выносливость как физическое качество	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
7	Физическое развитие и его измерение. Гибкость как физическое качество.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
8	Физическое развитие и его измерение. Развитие координации движений	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с баскетбольными мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Модуль «Подвижные игры».	1		1		https://resh.edu.ru/su

	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.					bject/9/1/
18	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка по кругу»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Модуль «Подвижные игры». Технические приёмы игры в баскетбол, ведение баскетбольного мяча с равномерной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча в стену, ловля мяча после отскока. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча змейкой, передача мяча с отскоком от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Подвижные игры». Остановка прыжком после ведения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Модуль «Подвижные игры». Понятие «пробежка», «двойное ведение». Подвижная игра «Баскетбольная пятнашка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Подвижные игры». Двойной шаг после ведения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Подвижные игры». Выпрыгивание с одной ноги	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	после двойного шага.					
32	Модуль «Подвижные игры». Игра «Выше ноги от земли». Передача одной рукой от плеча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Модуль «Подвижные игры». Броски мяча двумя руками от груди в цель (прямо, сбоку).	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Модуль «Подвижные игры». Правила игры в баскетбол. Игра без ведения мяча «Кто быстрее наберет». Подведение итгов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34		34	0	31		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения, подбор одежды и обуви для занятий на спортивной площадке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ. Метательные упражнения: Метание мяча в неподвижную цель с места. Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Техника метания мяча с разбега. Подвижная игра «Попробуй попади»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в неподвижную цель с места на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 4*9м. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
15	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Наклон туловища из положения сидя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	(см.)					
16	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Из упора присев перекат назад с выходом в стойку на лопатках (держать), «мост» из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перекат вперед, назад через правое, левое плечо. Кувырок вперед. Полушпагат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Подтягивание на высокой перекладине(м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики ». Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку (30сек.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Развитие координационных способностей: Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку пробегание через вращающуюся скакалку.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ОРУ Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой: прыжки на месте на двух ногах, попеременно, в шаге. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	повороты и наклоны с мячом в руках					
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении, перевод мяча вокруг туловища.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе с мячом в руках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: Удар мяча в пол с высоким отскоком, перекат вперед с выходом в исходное положение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Самбо» История развития самбо. Правила поведения на занятиях самбо, подбор одежды для занятий в спортивном зале. Приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при падении на спину, на бок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при подножке.. Стойка на голове.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Самбо» Самостраховка при падении на бок.Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Самбо» Техника выполнения подножки. Самостраховка при подножке. Кувырок через партнера впред.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Модуль «Самбо» Двойной кувырок вперед, назад. Упражнения в равновесии. Перекаты в парах лежа.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33	Модуль «Самбо» Правила самбо. Кувырок через партнера впред.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/sta

	Стойка на руках. Подвижные игры.					rt/326399/
34	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения спортивных и народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
35	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Стойка баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
36	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
37	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
38	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра: «Попробуй-ка, поймай».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель. Подвижная игра: «Меткий стрелок».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Подбрасывание и ловля двух мячей поочередно.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча с линии подачи. Техника нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в «пионербол».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места внутренней частью подъема.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Правила игры в футбол. Удары по воротам ранее изученными спообами. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Удары в по мячу правой и левой ногой. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

53	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег с перепрыгиванием гимнастической скамьи. Техника тройного прыжка.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника низкого и высокого старта. Упражнения на координацию: ходьба по гимнастической скамье в равновесии. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в чередовании с ходьбой без учета времени. Запрыгивание и спрыгивание на гимн.скамье с продвижением вперед.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега. Продвижение по гимнастической скамье способом подтягивания. Прыжки через скамью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». «Челночный бег» 4*9м. Ходьба по гимнастической скамье с поворотами, выпрыгиванием и спрыгиванием. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
59	Модуль Спорт» Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений**.**Упражнения на мышцы брюшного пресса и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спины.					
63	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений.Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Бег 30м. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. «Челночный бег» 3х10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Бег с поворотами и изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Бег в чередовании ходьбой до 5мин. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Прыжки через скакалку. Подведение итогов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА (ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
5	Виды физических упражнений , их отличительные признаки и предназначение.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
6	Виды физических упражнений ,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/star

	их отличительные признаки и предназначение.					t/326399/
7	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
8	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	Дыхательная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Зрительная гимнастика.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с баскетбольными мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

19	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка по кругу»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Модуль «Подвижные игры». Технические приёмы игры в баскетбол, ведение баскетбольного мяча с равномерной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Подвижные игры». Передача мяча в стену, ловля мяча после отскока. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча змейкой, передача мяча с отскоком от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Модуль «Подвижные игры». Остановка прыжком после ведения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Подвижные игры». Понятие «пробежка», «двойное ведение». Подвижная игра «Баскетбольная пятнашка».	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Подвижные игры». Двойной шаг после ведения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Модуль «Подвижные игры». Выпрыгивание с одной ноги после двойного шага.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Модуль «Подвижные игры».	1		1		https://resh.edu.ru/su

	Броски мяча двумя руками от груди в цель (прямо, сбоку).					bject/9/1/
34	Модуль «Подвижные игры». Правила игры в баскетбол. Игра без ведения мяча «Кто быстрее наберет». Подведение итгов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		29		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА (ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА НОО)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения: равномерный бег по дистанции с подскоками, поворотами, ускорениями.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 4*9м. Бег 30м. с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	высокого старта.					
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила развития физических качеств. Техника передачи эстафетной палочки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в чередовании с ходьбой. Бег 60м. Подвижные игры с элементами метания мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Правила поведения. «Ласточка» стоя на полу. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация: перекат назад с выходом в стойку на лопатках и перекатом в исходное положение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация: мост из положение лежа, полушпагат (м.), шпагат (д.).Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Наклон туловища из положения сидя (см.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Перекат вперед через правое, левое плечо, кувырок назад с выходом в исходное положение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
15	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне: ходьба, повороты, подскоки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
16	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне:	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	ходьба, повороты на 90*, 180*, «ласточка», техника спрыгивания.					
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне: стойка на одной ноге на 90*, подскоки, повороты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. Подтягивание на высокой перекладине(м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, висы. Висы на согнутых руках, на высокой перекладине(м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики ». Упражнения ритмической гимнастики: танцевальные упражнения: прыжки приставным шагом, вперед-назад с притопом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики ». Упражнения ритмической гимнастики: танцевальные упражнения: движения приставным шагом, вперед-назад с притопом. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики ». Упражнения ритмической гимнастики: Выполнение освоенных технических действий в условиях танцевальной деятельности. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Модуль «Самбо» История развития самбо. Правила поведения на занятиях самбо, подбор одежды для занятий в спортивном зале. Приобретение	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.					
25	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при падении на спину, на бок.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Модуль «Самбо» Стойка самбиста, передвижение приставным и скрестным шагом. Самостраховка при подножке.. Стойка на голове.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Модуль «Самбо» Самостраховка при падении на бок.Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Модуль «Самбо» Техника выполнения подножки. Самостраховка при подножке. Кувырок через партнера впред.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Модуль «Самбо» Правила самбо. Кувырок через партнера впред. Стойка на руках. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Модуль «Спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения спортивных и народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – лови». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля баскетбольного мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Модуль «Спортивные игры». Техника перемещения приставным шагом в стороны, вперед, назад. Серия ускорений на заданную дистанцию.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Модуль «Спортивные игры». Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
33	Модуль «Спортивные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Стойка баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
34	Модуль «Спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
35	Модуль «Спортивные игры». ». Передача мяча в парах двумя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/3

	руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Подвижная игра: «Попробуй-ка, поймай».					26399/
36	Модуль «Спортивные игры». Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель. Подвижная игра: «Меткий стрелок».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
37	Модуль «Спортивные игры». Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди в щит. Правила игры в баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Модуль «Спортивные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Модуль «Спортивные игры». Модуль «Подвижные и спортивные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Модуль «Спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Модуль «Спортивные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Модуль «Спортивные игры». Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. Подбрасывание и ловля двух мячей поочередно.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Модуль «Спортивные игры». Многократное подбрасывание и отбивание мяча сверху над собой. Подвижная игра «Мяч горяч»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
44	Модуль «Спортивные игры». Техника перемещения с мячом и без мяча. Расстановка игроков на площадке. Правила игры в волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
45	Модуль «Спортивные игры». Техника нижней и верхней подачи. Постановка руки при подаче. Учебная игра в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	пионербол.					
46	Модуль «Спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места внутренней частью подъема.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
47	Модуль «Спортивные игры». Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Модуль «Спортивные игры». Передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Модуль «Спортивные игры». Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Модуль «Спортивные игры». Правила игры в футбол. Удары по воротам ранее изученными спообами. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Модуль «Спортивные игры». Передача мяча со сменой места, остановка мяча подошвой. Передача в одно касание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Модуль «Спортивные игры». Удары в по мячу правой и левой ногой. Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
53	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ. Гладкий равномерный бег по заданной дистанции. Спринтерский бег на 60м. Подвижная игра «Кто быстрее»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
54	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Техника метания мяча с разбега. Подвижная игра «Попробуй попади»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в неподвижную цель с места на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 4*9м. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subj

	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.					ect/9/1/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Модуль Спорт» Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности. Прыжок в длину с места.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
62	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений.Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
63	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений.Подтягивание на высокой перекладине (м.), на низкой (д.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
64	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Бег 30м. Упражнения в равновесии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
65	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. «Челночный бег» 3х10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
66	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Бег с поворотами и изменением направления.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
67	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Метание малого	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	мяча на дальность. Подвижные игры.					
68	Модуль Спорт» Физическая подготовка: Освоение физических упражнений. Прыжки через скакалку. Подведение итогов.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66		

VI УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)