

Краснодарский край, Апшеронский район ст. Кабардинская
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №23

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУООШ № 23
(протокол №1 от «30» августа 2023)



Д.Г. Романова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.С. Мерзлякова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID: 11302092)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 – 4 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Ст Кабардинская

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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

«Самбо».

Задачами изучения модуля "Самбо" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся.

Содержание модуля прикладно-ориентированной направленности «Самбо» 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 этого, исходя из климатических условий и материально-технической базы школы часть часов из модуля «Зимние виды спорта» переносятся в модуль «Легкая атлетика», а часть часов из модуля «Плавание» переносится в модуль «Подвижные игры»

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 число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч. (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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.

Самбо. Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

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.

Самбо: Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

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.

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.

«Самбо»: Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Самбо: Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Изучение с двухшажным попеременным ходом, с техникой выполнения торможения и падения;

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Правила закаливания, безопасного поведения на воде.

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

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

«Самбо». Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Способы страховки падений преподавателем, партнером. приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

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.

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.

Лыжная подготовка. Изучение одновременного двухшажного хода, торможения плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Зимние виды спорта..

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Правила соревнований по плаванию..

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

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

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

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.

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

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;
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
-

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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим 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 окончании 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, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.
- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения "стоя";

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.
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки,
- приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося),

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 вперед;
- 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.
- анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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 простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ 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: Основные разделы урока. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	1		Знать правила личной гигиены и правила закаливания;; Знать: правила личной гигиены во время занятий Правильное питание.		
Итого по разделу		2	0	2				

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;	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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	4	0	4		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	4	0	4		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнения и команды					<p>по команде «Класс, в две шеренги стройся!»; (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире</p>		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	<p>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</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим 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 двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют возможные негативные ситуации связанные	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						с невыполнением правил поведения; приводят примеры;		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броск и мяча в неподвижную мишень	5	0	5		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	6	0	6		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	7	0	7		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;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на</p>		
4.14	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		53	0	53					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	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/	
5.3	Модуль «Самбо» Правила безопасного поведения при занятиях самбо	1	0	1		Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.		
5.4	Модуль «Самбо» ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.	8	0	8		повторяют: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.5	Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.	14	0	14		Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.6	Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	10	0	10		Изучают: Технические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста		
Итого по разделу	42	0	42				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	<u>Понятие «физическая культура»</u> как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). <u>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.</u> Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль « <u>Легкая атлетика</u> ». <u>История лёгкой атлетики.</u> Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль « <u>Легкая атлетика</u> ». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. <u>Челночный бег. Бег в равномерном темпе.</u>	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль « <u>Легкая атлетика</u> ». <u>Утренняя зарядка и</u>	1	0	1		Практическая работа

	<u>физкультминутки в режиме дня школьника.</u> Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. <u>Разновидности ходьбы.</u> Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Характеристика основных понятий:</u> ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа
6	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Режим дня и личная гигиена.</u> Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. <u>Бег 60 м.</u> Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. <u>Метание мяча на дальность.</u>	1	0	1		Практическая работа
8	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Бег в равномерном темпе 500 м.</u> Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
9	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Челночный бег 3*10.</u> <u>Метание мяча в цель.</u> Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа
10	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Характеристика основных физических качеств:</u> силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <u>Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).</u>	1	0	1		Практическая работа
11	<u>Модуль «Подвижные игры».</u> <u>Техника безопасности на уроках.</u>	1	0	1		Практическая работа

	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.					
12	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . 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		Практическая работа
17	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль <u>«Подвижные игры»</u> . Ведение и удар по воротам.	1	0	1		Практическая работа

	<u>Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.</u> 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.					
24	Модуль <u>«Подвижные игры».</u> <u>Элементы спортивных игр.</u> <u>Ловля и передача в парах.</u> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль <u>«Подвижные игры».</u> <u>Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.</u> Эстафеты. Игра <u>«Мяч в обруч».</u>	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль <u>«Гимнастика».</u> <u>Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики</u> <u>Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.</u>	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль <u>«Гимнастика».</u> <u>Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.</u> Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль <u>«Гимнастика».</u> <u>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</u> <u>Простые акробатические упражнения:</u> упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль <u>«Гимнастика».</u> <u>Построение в шеренгу, в круг.</u> <u>Повороты в строю. Группировка.</u> <u>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</u>	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль <u>«Гимнастика».</u> <u>Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-</u>	1	0	1		Практическая работа

	вперёд на спине; пережат из упора присев в упор присев;					
31	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Пережаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей</u>	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Комбинация из изученных элементов. Из упора присев пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лев и «мост» - лев</u>	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</u> <u>Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.</u>	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</u>	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»</u>	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.</u>	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</u>	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.</u>	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).</u>	1	0	1		Практическая работа

40	<u>Модуль «Гимнастика». Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</u>	1	0	1		Практическая работа
41	<u>Модуль «Гимнастика». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.</u>	1	0	1		Практическая работа
42	<u>Модуль «Гимнастика». Тест на гибкость.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
43	<u>Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Развитие координации.</u>	1	0	1		Практическая работа
44	<u>Модуль «Самбо». Зарождение и развитие борьбы самбо. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
45	<u>Модуль «Самбо». Требования к технике безопасности на уроках Самбо Личная гигиена человека. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
46	<u>Модуль «Самбо». Физическая культура у народов Древней руси. ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.</u>	1	0	1		Практическая работа
47	<u>Модуль «Самбо». ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.</u>	1	0	1		Практическая работа
48	<u>Модуль «Самбо». ОФП, развитие физических качеств (скоростно- силовых).</u>	1	0	1		Практическая работа
49	<u>Модуль «Самбо». как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
50	<u>Модуль «Самбо». - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
51	<u>Модуль «Самбо». Измерение чсс после длительного бега. Самостраховка при падении на спину. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
52	<u>Модуль «Самбо». СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
53	<u>Модуль «Самбо». Перекаты в группировке. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
54	<u>Модуль «Самбо». Группировка при перекате. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
55	<u>Модуль «Самбо». Группировка при перекате. СФП самбиста.</u>	1	0	1		Практическая работа

	<u>Самостраховка.</u>					
56	<u>Модуль «Самбо» Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев. СФП самбиста.</u>	1	0	1		Практическая работа
57	<u>Модуль «Самбо». Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя. СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
58	<u>Модуль «Самбо». Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
59	<u>Модуль «Самбо» Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа.СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
60	<u>Модуль «Самбо» Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
61	<u>Модуль «Самбо» СФП. Кувырок вперед</u>	1	0	1		Практическая работа
62	<u>Модуль «Самбо» Самостраховка при падении на спину. СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
63	<u>Модуль «Самбо» СФП, Самостраховка при падении на бок.</u>	1	0	1		Практическая работа
64	<u>Модуль «Самбо» СФП, Круговая тренировка</u>	1	0	1		Практическая работа
65	<u>Модуль «Самбо» Самостраховка при падении вперед на руки</u>	1	0	1		Практическая работа
66	<u>Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
67	<u>Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
68	<u>Модуль «Самбо». СФП. Прохождение усложненной полосы препятствий</u>	1	0	1		Практическая работа
69	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
70	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа

71	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики:</u> <u>подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
72	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики:</u> <u>подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
73	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики:</u> <u>подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
74	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики:</u> <u>подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
75	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики:</u> <u>подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
76	<u>Распорядок дня. Личная гигиена.</u> <u>Основные правила личной</u> <u>гигиены. Закаливание.</u>	1	0	1		Практическая работа
77	<u>Дневник наблюдений по</u> <u>физической культуре</u>	1	0	1		Практическая работа
78	<u>Закаливание организма.</u> <u>Утренняя зарядка.</u> <u>Составление индивидуальных</u> <u>комплексов утренней зарядки</u>	1	0	1		Практическая работа
79	<u>ГТО. Подтягивание на</u> <u>высокой(М), низкой (Д)</u> <u>перекладине</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
80	<u>ГТО, Сгибание -разгибание рук в</u> <u>упоре лёжа.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
81	<u>ГТО. Поднимание туловища из</u> <u>положения лёжа на спине.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
82	<u>ГТО, Развитие гибкости.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
83	<u>ГТО. Прыжок в длину с места.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
84	<u>ГТО. Челночный бег 3x10 м.</u>	1	0	1		Практическая работа
85	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Техника безопасности на уроках.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	1	0	1		Практическая работа
86	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Метание малого мяча с места из</u> <u>положения, стоя грудью в</u> <u>направления метания. Развитие</u> <u>скоростно-силовых</u> <u>способностей.</u>	1	0	1		Практическая работа
87	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Низкий старт. Метание малого на</u> <u>дальность с 2-3 шагов разбега.</u>	1	0	1		Практическая работа
88	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> Бро- <u>сок набивного мяча (до 1 кг) из</u> <u>положения стоя лицом в</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест

	<u>направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.</u>					
89	Модуль «Легкая атлетика». <u>Высокий старт. Развитие выносливости.</u>	1	0	1		Практическая работа
90	Модуль «Легкая атлетика». <u>Бег по разметкам и с выполнением заданий.</u>	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Легкая атлетика». <u>Челночный бег 3*10</u>	1	0	1		Практическая работа
92	Модуль «Легкая атлетика». <u>Бег по пересечённой местности.</u>	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Легкая атлетика». <u>Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.</u>	1	0	1		Практическая работа
94	Модуль «Легкая атлетика». <u>Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.</u>	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Легкая атлетика». <u>Прыжки на заданное расстояние.</u>	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Легкая атлетика». <u>Метание мяча в цель.</u>	1	0	1		Практическая работа
97	<u>ГТО, Челночный бег 3*10.</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
98	<u>ГТО. Бег 30 метров</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
99	<u>ГТО, Смешанное передвижение 1000 метров</u>	1	0	1		Практическая Работа. Тест
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ 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: Основные разделы урока. ГТО. История подвижных игр и соревнований у	1	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	древних народов. Зарождение Олимпийских игр История самбо.					упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо.		
1.2	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; Знать: правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста		
Итого по разделу		2	0	2				
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	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p> <p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.</p>		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	<p>Закаливание организма.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1	0	1		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;</p> <p>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 —</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

						пальцев ступни к бёдрам); 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	4	0	4		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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	5	0	5		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 в полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						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!», «Чаще шаг!», «Реже		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3		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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим 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	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и</p>		
4.6	<p>Модуль "Зимние виды спорта". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	1	0	1		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.7	<p>Модуль "Зимние виды спорта". Торможение лыжными палками и падением на бок</p>	1	0	1		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, ознакомливаются с техникой выполнения торможения и падения; движения и в полной координации);</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прави ла поведения на занятиях лёгкой</p>	4	0	4		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют</p>	<p>Практичес кая работа;</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

	атлетикой					возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броск и 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 к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3		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.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>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 приседе с опорой на</p>		
4.12	Модуль «Плавание».	2	0	2	<p>изучают: стили плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Правила закаливания, безопасного поведение на воде.</p>	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.13	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>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 проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол::</p>	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технических действий; игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа			
4.14	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55	0	55					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

						комплекса, уточняют правила их выполнения;		
5.2	Модуль «Самбо» Правила безопасного поведения при занятиях самбо	8	0	8		Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.3	Модуль «Самбо» ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.	8	0	8		повторяют: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.3	Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.	8	0	8		Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.4	Модуль «Самбо» Упражнения для	10	0	10		Изучают: Техничо-	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	тактики: подвижные игры, игры-задания.					тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	работа;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		43	0	43				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	<u>История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр</u> <u>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.</u>	1	0	1		Практическая работа
2	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу</u>	1	0	1		Практическая работа
3	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Челночный бег. Бег в равномерном темпе.</u>	1	0	1		Практическая работа.
4	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Утренняя зарядка и</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест

	<u>физкультминутки в режиме дня школьника.</u> Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. <u>Разновидности ходьбы.</u> Бег с ускорением. Бег 30м.					
5	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Характеристика основных понятий:</u> ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1		Практическая работа
6	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Режим дня и личная гигиена.</u> Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
7	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. <u>Метание мяча на дальность.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
8	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> Бег в <u>равномерном темпе 500 м.</u> Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
9	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Челночный бег 3*10.</u> <u>Метание мяча в цель.</u> Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		Практическая работа. Тест
10	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Характеристика основных физических качеств:</u> силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <u>Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).</u>	1	0	1		Практическая работа
11	<u>Модуль «Подвижные игры».</u> <u>Техника безопасности на уроках.</u> <u>подбор одежды, обуви и инвентаря.</u> <u>Подвижные игры.</u>	1	0	1		Практическая работа
12	<u>Модуль «Подвижные игры».</u> <u>Средства народной культуры.</u> <u>Игра «Бросай – поймай».</u> <u>Эстафеты.</u> Развитие скоростно-	1	0	1		Практическая работа

	силовых способностей. Передача и ловля мяча.					
13	Модуль «Подвижные игры». <u>Эстафеты с мячами. Метко в цель.</u> Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Подвижные игры». <u>Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.</u>	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Подвижные игры». <u>Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</u>	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». <u>Эстафеты. Упражнения с предметами:</u> 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		Практическая работа
17	Модуль «Подвижные игры». <u>Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»</u>	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Подвижные игры». <u>Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.</u>	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Подвижные игры». <u>Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места</u>	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Подвижные игры». <u>Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
21	Модуль «Подвижные игры». <u>Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.</u>	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Подвижные игры». <u>Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.</u>	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Подвижные игры». <u>Ведение и удар по воротам. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.</u> Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Подвижные игры».	1	0	1		Практическая

	<u>Элементы спортивных игр.</u> <u>Ловля и передача в парах.</u> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте					работа
25	<u>Модуль «Подвижные игры».</u> <u>Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.</u> Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа
26	<u>Модуль «Гимнастика».</u> Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики <u>Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.</u>	1	0	1		Практическая работа
27	<u>Модуль «Гимнастика».</u> <u>Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.</u> Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
28	<u>Модуль «Гимнастика».</u> <u>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.</u> <u>Простые акробатические упражнения:</u> упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа
29	<u>Модуль «Гимнастика».</u> <u>Построение в шеренгу, в круг.</u> <u>Повороты в строю. Группировка.</u> <u>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</u>	1	0	1		Практическая работа
30	<u>Модуль «Гимнастика».</u> Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа
31	<u>Модуль «Гимнастика».</u> <u>Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд.</u> <u>Развитие координационных способностей</u>	1	0	1		Практическая работа
32	<u>Модуль «Гимнастика».</u> <u>Комбинация из изученных элементов.</u> Из упора присев	1	0	1		Практическая работа

	перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь					
33	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</u> <u>Ходьба по гимнастической скамейке.</u> Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</u>	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Передвижение по гимнастической скамейке</u> (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. <u>Игра «Запрещённое движение»</u>	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
37	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</u>	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.</u>	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Передвижение по гимнастической скамейке</u> (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</u>	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.</u>	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль <u>«Гимнастика»</u> . <u>Тест на гибкость.</u>	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль <u>«Гимнастика»</u> .	1	0	1		Практическая

	<u>Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Развитие координации.</u>					работа
44	<u>Модуль «Самбо». Зарождение и развитие борьбы самбо. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
45	<u>Модуль «Самбо». Требования к технике безопасности на уроках Самбо Личная гигиена человека. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
46	<u>Модуль «Самбо». Физическая культура у народов Древней руси. ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.</u>	1	0	1		Практическая работа
47	<u>Модуль «Самбо». ОФП самбиста. Развитие двигательных качеств.</u>	1	0	1		Практическая работа
48	<u>Модуль «Самбо». ОФП, развитие физических качеств (скоростно- силовых).</u>	1	0	1		Практическая работа
49	<u>Модуль «Самбо». как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
50	<u>Модуль «Самбо». - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
51	<u>Модуль «Самбо». Измерение чсс после длительного бега. Самостраховка при падении на спину. ОФП</u>	1	0	1		Практическая работа
52	<u>Модуль «Самбо». СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
53	<u>Модуль «Самбо». Перекаты в группировке. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
54	<u>Модуль «Самбо». Группировка при перекате. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
55	<u>Модуль «Самбо». Группировка при перекате. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
56	<u>Модуль «Самбо» Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев. СФП самбиста.</u>	1	0	1		Практическая работа
57	<u>Модуль «Самбо». Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из</u>	1	0	1		Практическая работа

	<u>полуприседа, из положения стоя. СФП</u>					
58	<u>Модуль «Самбо». Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
59	<u>Модуль «Самбо» Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа.СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
60	<u>Модуль «Самбо» Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
61	<u>Модуль «Самбо» СФП. Кувырок вперед</u>	1	0	1		Практическая работа
62	<u>Модуль «Самбо» Самостраховка при падении на спину. СФП</u>	1	0	1		Практическая работа
63	<u>Модуль «Самбо» СФП, Самостраховка при падении на бок.</u>	1	0	1		Практическая работа
64	<u>Модуль «Самбо» СФП, Круговая тренировка</u>	1	0	1		Практическая работа
65	<u>Модуль «Самбо» Самостраховка при падении вперед на руки</u>	1	0	1		Практическая работа
66	<u>Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
67	<u>Модуль «Самбо» СФП самбиста. Самостраховка.</u>	1	0	1		Практическая работа
68	<u>Модуль «Самбо». СФП. Прохождение усложненной полосы препятствий</u>	1	0	1		Практическая работа
69	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
70	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
71	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
72	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
73	<u>Модуль «Самбо» Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
74	<u>Модуль «Самбо»</u>	1	0	1		Практическая

	<u>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>					работа
75	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
76	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
77	<u>Модуль «Самбо»</u> <u>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</u>	1	0	1		Практическая работа
78	<u>Модуль "Зимние виды спорта".</u> <u>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</u>	1	0	1		Практическая работа
79	<u>Модуль "Зимние виды спорта".</u> <u>Торможение лыжными палками и падением на бок</u>					
80	<u>Распорядок дня. Личная гигиена.</u> <u>Основные правила личной гигиены. Закаливание.</u>	1	0	1		Практическая работа
81	<u>Дневник наблюдений по физической культуре</u>	1	0	1		Практическая работа
82	<u>Закаливание организма.</u> <u>Утренняя зарядка.</u> <u>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</u>	1	0	1		Практическая работа
83	<u>ГТО. Подтягивание на высокой(М), низкой (Д) перекладине</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
84	<u>ГТО, Сгибание -разгибание рук в упоре лёжа.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
85	<u>ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
86	<u>ГТО, Развитие гибкости.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
87	<u>ГТО. Прыжок в длину с места.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
88	<u>ГТО. Челночный бег 3x10 м.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
89	<u>Модуль «Плавание». стили плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Правила закаливания, безопасного поведения на воде.</u>	1	0	1		Практическая работа
90	<u>Модуль «Плавание». стили плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Правила закаливания, безопасного поведения на воде.</u>	1	0	1		Практическая работа
91	<u>Модуль «Легкая атлетика».</u> <u>Техника безопасности на уроках.</u> <u>Прыжок в длину с места.</u>	1	0	1		Практическая работа

92	Модуль «Легкая атлетика». <u>Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.</u>	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Легкая атлетика». <u>Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.</u>	1	0	1		Практическая работа
94	Модуль «Легкая атлетика». <u>Высокий старт. Развитие выносливости.</u>	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Легкая атлетика». <u>Бег по пересечённой местности.</u>	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Легкая атлетика». <u>Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.</u>	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Легкая атлетика». <u>Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
98	Модуль «Легкая атлетика». <u>Прыжки на заданное расстояние.</u>	1	0	1		Практическая работа
99	Модуль «Легкая атлетика». <u>Метание мяча в цель.</u>	1	0	1		Практическая работа
100	<u>ГТО, Челночный бег 3*10,</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
101	<u>ГТО. Бег 30 метров</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
102	<u>ГТО, Смешанное передвижение 1000 метров</u>	1	0	1		Практическая работа. Тест
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	2	0	2	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	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль		
Итого по разделу		2	0	2			
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 ними	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1			
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;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>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</p>		
Итого по разделу		1	0	1			
4.1	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>	4	0	4	<p>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</p>	<p>Практическая работа:</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>
4.2	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>	5	0	5	<p>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;</p>	<p>Практическая работа:</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>

					«Класс, направо!»; «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	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, балансовые)	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					(в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим 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 двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль "Зимние виды спорта". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Зимние виды спорта.	1	0	1	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе; знакомятся с лыжными видами	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Зимние виды спорта". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					пололого склона		
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	5	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вверх с небольшого расстояния и мячом;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	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;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					<p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом, правым и левым боком;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и</p>		
4.12	Модуль "Плавание» Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс	2	0	2	изучают правила поведения на уроках плавания, изучают виды плавания. Правила соревнований..	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.13	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры: баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа		
4.14	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры: футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55	0	55			
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных	9	0	9	знакомятся с правилами соревнований по	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	требований комплекса ГТО				комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных		
Итого по разделу		43	0	43			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ 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	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей; контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	культуре					показателей физического развития и физических качеств. обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними;		
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 обтирание	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						к бедрам); 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	4	0	4		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	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	5	0	5		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»; «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»; «Чаше шаг!», «Реже		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3		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;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно 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	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим 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	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и</p>		
4.6	<p>Модуль "Зимние виды спорта".</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Зимние виды спорта.</p>	1	0	1		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе.</p> <p>ознакамливаются лыжными вилами</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
4.7	<p>Модуль "Зимние виды спорта".</p> <p>Спуски и подъёмы на лыжах</p>	1	0	1		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p> <p>разучивают спуск с</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>
4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	4	0	4		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой,</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p>

4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	5		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	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 передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на		
4.12	Модуль "Плавание» Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс	2	0	2		изучают правила поведения на уроках плавания, изучают виды плавания. Правила соревнований..	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.13	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8		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 проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах):		
4.14	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	7		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной и	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55	0	55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	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;;	Практичес кая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						для самостоятельных занятий;		
Итого по разделу	43	0	43					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

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)
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
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)