

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Кильмезского района Кировской области**

**МКОУ ООШ д. Вихарево Кильмезского района Кировской области**

РАССМОТРЕНО

На заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Е.В. Мясникова  
Приказ №1 от «29» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3803141)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 – 4 классов

**д. Вихарево 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 136 часов, в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 3 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### *Лёгкая атлетика*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Лыжная подготовка*

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательная подготовка.*

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

*Подвижные и спортивные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные



универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.2	Легкая атлетика	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1		1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

Итого по разделу	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1		Поле для свободного ввода <sup>1</sup>

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с разбега. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность - зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - зачет. Кроссовая подготовка.	1		1		Поле для свободного ввода1

11	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 500м - девочки, 1000м - мальчики - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Стойки и перемещения баскетболиста.	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Стойки и перемещения баскетболиста - Зачет. Ведение мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля мяча - Зачет. Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование передачи, ловли и бросков мяча. Повороты с	1		1		Поле для свободного ввода1

	мячом на месте, остановка "прыжком". Подвижные игры.					
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок баскетбольного мяча в кольцо - Зачет. Повороты с мячом на месте и после ведения, остановка "прыжком" Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игра в баскетбол по упрощенным правилам - Зачет. Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения - Зачет, организующие команды на уроках физической культуры. Танцевальные упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1



	из танца галоп и полька. Акробатика: перекаты, кувырki, стойки.					
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька. Акробатика: перекаты, кувырki, стойки.	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Танцевальные упражнения из танца полька. Акробатика: кувырок вперед-назад в группировке - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Танцевальные упражнения из танца галоп и полька - Зачет. Акробатика:	1		1		Поле для свободного ввода1

	стойки, мост. Переворот в сторону. Висы и упоры.					
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы и упоры. Лазание и перелезание по гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Висы и упоры - Зачет. Упражнения на бревне. Лазание по канату в три приема.	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Лазание и перелезание по гимнастической скамье и канату. Упражнения на бревне.	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Лазание по канату - Зачет. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Броски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		Поле для свободного ввода1

36	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом _ Зачет. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Горная часть: спуски и подъемы.	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Переноска лыж. Преодоление дистанции до 1500м.	1		1		Поле для свободного ввода1

41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой» - Зачет; прохождение дистанции 2 км. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Попеременный двухшажный ход - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1

46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Спортивная игра волейбол. Стойки и передвижения.	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойки и передвижения. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Стойки и передвижения - Зачет. Прямая нижняя подача, приём и	1		1		Поле для свободного ввода1

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля яма отраженного сеткой.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах - Зачет. Броски и ловля.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Прямая нижняя подача - Зачет. Игра - "пионербол".	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с приемами футбола. Ведение мяча. Удары по мячу.	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с приемами футбола. Ведение мяча. Удары по мячу. Удары по воротам.	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1		Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом "перешагивания"	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Бег 30 м Зачет. Прыжок в длину с места и в высоту способом "перешагивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Прыжок в высоту способом "перешагивания" - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет. Бег 30 м. Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1



64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка. Бег 800м.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.Эстафетный бег. Полоса препятствий.	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.Эстафетный бег. Полоса препятствий. Бег 1000м - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Из истории развития физической культуры в России	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Бег 30-50 м.	1		1		Поле для свободного ввода1

5	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30-60м. Метание малого мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет - Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Зачет - метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1

	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Кроссовая подготовка. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Кроссовая подготовка: бег 1000м в умеренном темпе. Эстафеты. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Бег 1000м - Зачет. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление	1		1		Поле для свободного ввода1

	индивидуальных комплексов утренней зарядки					
15	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Сойки и перемещения. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Стойки и перемещения - Зачет. Прием и передача мяча от груди двумя руками. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Прием и передача мяча от груди двумя руками. Ранее разученные упражнения в ведении	1		1		Поле для свободного ввода1

	баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.					
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи мяча в движении и броски мяча в корзину с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Техничко тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам - Зачет	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Значение осанки для человека.	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1

25	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения - Зачет. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты.	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Танцевальные	1		1		Поле для свободного ввода1

	упражнения "Летка-енка" - Зачет. Лазание по канату в три приема.					
29	Модуль «Гимнастика». Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты. Подъем переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Модуль «Гимнастика». Акробатика: перекаты, кувырки, стойки, полушпагаты. Кувырок вперед-назад в группировке - Зачет. Подъем переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Подъем переворотом на низкой перекладине. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по канату - Зачет. Подъем переворотом на низкой перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1



33	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Висы и упоры. Подъем переворотом на низкой перекладине - Зачет. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания".	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по "шведской стенке"и гимнастической скамье. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания". Прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Модуль «Гимнастика». Акробатика - комбинация. Лазание по "шведской стенке"и гимнастической скамье. Опорный прыжок через гимнастического козла, способом "напрыгивания" - Зачет. Прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного	1		1		Поле для свободного ввода1

	<p>плавания. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.</p>					
38	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	1		1		<p>Поле для свободного ввода1</p>
39	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения</p>	1		1		<p>Поле для свободного ввода1</p>
40	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах - Зачет. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения</p>	1		1		<p>Поле для свободного ввода1</p>
41	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.</p>	1		1		<p>Поле для свободного ввода1</p>

42	Модуль «Зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - Зачет. Горная часть. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом - Зачет. Прохождение дистанции 3 км.	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. Передвижение одношажным одновременным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1

	по фазам движения и в полной координации. Горная часть.					
47	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. Спуск в средней стойке - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Горная часть: спуск в низкой стойке, подъемы "лесенкой" и "елочкой"	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 1 км - Зачет. Совершенствование попеременного двухшажного хода, скользящий шаг. Горная часть.	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Сойки и передвижения. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		Поле для свободного ввода1

52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Стойки передвижения - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Прием и передача мяча в парах через сетку.	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками через сетку - Зачет. Нижняя прямая подача.	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Совершенствование приема и	1		1		Поле для свободного ввода1

	передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.					
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Прием мяча снизу двумя руками - Зачет. Нижняя прямая подача. Игра-пионербол.	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Модуль «Спортивные игры. Техничко тактические действия в волейболе. Совершенствование ранее изученных элементов. Нижняя прямая подача - Зачет.	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "перешагивания".	1		1		Поле для свободного ввода1

61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Зачет - прыжок в длину с разбега способом "перешагивания". Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег - 30 м. - Зачет. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность - Зачет. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры.	1		1		Поле для свободного ввода1

66	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - Зачет. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. Челночный бег. Кросс 1 км - Зачет. Эстафетный бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		





**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 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](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>