

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Дагестан**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа №11 имени Ш.С.Абрамова**  
**городского округа "город Дербент"**

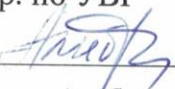
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

  
Курбанов Г.А.  
Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

  
Алибекова Ф.М.  
Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Ильканов З.И.  
Приказ №1 от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1501362)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Дербент 2023-2024

## 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» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание 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 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 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.

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

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

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

## 2 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

*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.

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

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

## 3 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. 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.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

*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.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их

использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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.

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с 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 приросты в их показателях.

### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1
Итого по разделу:		2
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		
2.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1
2.2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
2.3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1
2.4	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1
2.5	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки..	1
2.6	Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура	1
2.7	Физическое совершенствование.	1
Итого по разделу:		7
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>		
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	3
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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.	6
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	4
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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.	5
3.5	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Равномерная ходьба и равномерный бег.	12
3.6	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	4
3.7	<i>Модуль «Легкая атлетика».</i> Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	5
3.8	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	7
Итого по разделу:		46
<b>РАЗДЕЛ 4. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.</b>		
4.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	11
Итого по разделу:		11

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС.

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1		Комбинированный, текущий
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. П/И «Три, тринадцать, тридцать».	1	0	1		Комбинированный, текущий
3	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в 1 шеренгу и колонну, команды «Равняйся! Смирно! Вольно!»	1	0	1		Комбинированный, текущий
4	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте. П/И «По местам!»	1	0	1		Комбинированный, текущий
5	Модуль «Гимнастика». «Исходное положение» и значение исходного положения для последующего выполнения упражнения.	1	0	1		Комбинированный, текущий
6	Модуль «Подвижные игры» на основе футбола. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Комбинированный, текущий
7	Модуль «Легкая атлетика». Равномерное передвижение в ходьбе и беге с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	1	0	1		Комбинированный, текущий
8	Модуль «Спорт». Развитие быстроты средствами спортивных и подвижных игр. П/И «Гуси-лебеди».	1	0	1		Комбинированный, текущий
9	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).	1	0	1		Комбинированный, текущий

10	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Исходное положение перед прыжком; приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления.	1	0	1		Комбинированный, текущий
11	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Одновременное отталкивание двумя ногами. П/И «	1	0	1		Комбинированный, текущий
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/И «Парашютисты».	1	0	1		Комбинированный, текущий
13	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. П/И «Море волнуется».	1	0	1		Комбинированный, текущий
14	Модуль «Легкая атлетика». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Комбинированный, текущий
15	Модуль «Легкая атлетика». Чем отличается ходьба от бега. Смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). Эстафеты.	1	0	1		Комбинированный, текущий
16	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Комбинированный, текущий
17	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Челночный бег 3х10м, многоскоки. П/И ««Караси и щука»	1	0	1		Комбинированный, текущий
18	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Комбинированный, текущий
19	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Комбинированный, текущий
20	Модуль «Гимнастика».	1	0	1		Комбинированный,

	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну 1 по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.					текущий
21	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упор - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Комбинированный, текущий
22	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Комбинированный, текущий
23	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Комбинированный, текущий
24	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Комбинированный, текущий
25	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения стоя на скамье. П/И «Совушка».	1	0	1		Комбинированный, текущий
26	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках с согнутыми ногами (держат) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Комбинированный, текущий
27	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/И «Рыбки»	1	0	1		Комбинированный, текущий
28	Модуль «Подвижные игры» на	1	0	1		Комбинированный,

	основе футбола. Ведение и удар по воротам.					текущий
29	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Комбинированный, текущий
30	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад в группировке, стойка на лопатках. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. П/И «Раки».	1	0	1		Комбинированный, текущий
31	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки, комплекс корригирующей гимнастики. Эстафеты.	1	0	1		Комбинированный, текущий
32	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Комбинированный, текущий
33	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения: перекаты, подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Комбинированный, текущий
34	Модуль «Гимнастика». Упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприсед; с поворотом в правую и левую сторону)	1	0	1		Комбинированный, текущий
35	Модуль «Гимнастика». Прыжки в группировке толчком двумя ногами; прыжки в упор на руки, толчком двумя ногами, спрыгивание с горки матов. П/И «Бой петухов»	1	0	1		Комбинированный, текущий
36	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте	1	0	1		Комбинированный, текущий

	правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.					
37	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. П/И «Утки-охотники».	1	0	1		Комбинированный, текущий
38	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1		Комбинированный, текущий
39	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места.	1	0	1		Комбинированный, текущий
40	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Комбинированный, текущий
41	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. П/И «Мяч в небо».	1	0	1		Комбинированный, текущий
42	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Комбинированный, текущий
43	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000м, пресс за 30 сек., отжимание. П/И «Пингвины с мячом».	1	0	1		Комбинированный, текущий
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Комбинированный, текущий
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Комбинированный, текущий
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Комбинированный, текущий
47	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		Комбинированный, текущий
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. П/И «Не попади в болото!»	1	0	1		Комбинированный, текущий
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в	1	0	1		Комбинированный, текущий



	направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.					
50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого на дальность с места.	1	0	1		Комбинированный, текущий
51	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. Встречные эстафеты.	1	0	1		Комбинированный, текущий
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости. П/И «Удочка».	1	0	1		Комбинированный, текущий
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. П/И «У медведя во бору».	1	0	1		Комбинированный, текущий
54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3х10м. Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1	0	1		Комбинированный, текущий
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Комбинированный, текущий
56	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. П/И «Выше земли».	1	0	1		Комбинированный, текущий
57	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега. Пресс за 30 сек.	1	0	1		Комбинированный, текущий
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		Комбинированный, текущий
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние. П/И «Прыгающие воробушки».	1	0	1		Комбинированный, текущий
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель. Физическое совершенствование. П/И «Самый меткий».	1	0	1		Комбинированный, текущий
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3х10м. Метание набивного мяча 1кг. П/И «Пингвины с мячом».	1	0	1		Комбинированный, текущий
62	Модуль «Легкая атлетика». Бег 10-30 метров. П/И «Салки-догонялки».	1	0	1		Комбинированный, текущий
63	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). П/И «Быстроногие олени».	1	0	1		Комбинированный, текущий
64	Модуль «Легкая атлетика».		0	1		Комбинированный,

	Смешанное передвижение 1000 метров					текущий
65	Выполнение норм ГТО: бег 30м, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	1	0	1		Итоговый, фронтальный
66	Выполнение норм ГТО: Метание теннисного мяча, пресс за 30 сек., бег 6мин.	1	0	1		Итоговый, фронтальный

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
1.2	Зарождение Олимпийских игр.	1
Итого по разделу:		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Физическое развитие и его измерение.	1
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и способы их измерения.	1
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1
Итого по разделу:		3
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>		
3.1	Закаливание организма обливанием.	1
3.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1
Итого по разделу:		2
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
4.1	Модуль «Гимнастика». Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	4
4.2	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	6
4.3	Модуль «Гимнастика». Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	3
4.4	Модуль «Гимнастика». Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	2
4.5	Модуль «Легкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	4
4.6	Модуль «Легкая атлетика». Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	4
4.7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега.	4

	Прыжок в длину с места и прямого разбега.	
4.8	Модуль «Легкая атлетика». Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	10
4.9	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол).	12
Итого по разделу:		49
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1	Модуль «Спорт». Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	6
5.2	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	6
Итого по разделу:		12
Всего по разделу:		68

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС.

№	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Модуль «Знания о физической культуре». «История подвижных игр и соревнований у древних народов». П/И «Хоровод».	1	0	1		Текущий, комбинированный
2.	Модуль «Легкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Смешанное передвижение 1000м с преодолением препятствий. П/И «Вызов номеров».	1	0	1		Текущий, комбинированный
3.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). 6-ти минутный бег.	1	0	1		Текущий, комбинированный
4.	Модуль Спорт». Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Развитие быстроты. П/И «Салки-догонялки».	1	0	1		Текущий, комбинированный
5.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).	1	0	1		Текущий, комбинированный
6.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением 10-30м. Встречные эстафеты с легкоатлетическим инвентарем. Составление дневника	1	0	1		Текущий, комбинированный

	наблюдений по физической культуре.					
7.	Физическое развитие. Способы измерения длины и массы тела, определения формы осанки. П/И «Третий лишний».	1	0	1		Текущий, комбинированный
8.	Модуль «Спорт». Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бег с учетом времени на 30м, прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	0	1		Текущий, комбинированный
9.	Модуль «Подвижные игры». Правила подвижных игр с элементами футбола. Ознакомление с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. П/И «Метко в цель».	1	0	1		Текущий, комбинированный
10.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий, комбинированный
11.	Модуль «Легкая атлетика». Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Прыжки по разметкам, с поворотами. П/И «Зайцы в огороде».	1	0	1		Текущий, комбинированный
12.	Модуль «Легкая атлетика». Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. П/И «В дальнюю зону».	1	0	1		Текущий, комбинированный
13.	Модуль «Легкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Текущий, комбинированный
14.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с места и в цель. П/И «Боулинг».	1	0	1		Текущий, комбинированный
15.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Развитие гибкости. П/И «Паутина».	1	0	1		Текущий, комбинированный
16.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты с элементами различных прыжковых упражнений.	1	0	1		Текущий, комбинированный
17.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки	1	0	1		Текущий, комбинированный

	с преодолением вертикальных препятствий 30-50 см одной и двумя ногами.					
18.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег с учетом времени 30м, челночный бег 3x10м, метание мяча теннисного мяча в цель.	1	0	1		Текущий, комбинированный
19.	Модуль «Гимнастика». Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Комплекс гимнастических упражнений под музыку.	1	0	1		Текущий, комбинированный
20.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения и команды. Расчёт по номерам, стоя в одной шеренге. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1	0	1		Текущий, комбинированный
21.	Модуль «Гимнастика». Обучение поворотам при движении в колонну по одному. Упражнения в лазании и перелезании на гимнастической скамье.	1	0	1		Текущий, комбинированный
22.	Модуль «Гимнастика». Танцевальный хороводный шаг, шаг галоп. П/И «Море волнуется».	1	0	1		Текущий, комбинированный
23.	». Закаливание организма обтиранием. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. П/И «Ходим в шляпах»	1	0	1		Текущий, комбинированный
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках «согнув ноги». Эстафеты.	1	0	1		Текущий, комбинированный
25.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Кувырок назад в группировке, «мост». П/И «Раки».	1	0	1		Текущий, комбинированный
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с мячами. Закаливание организма обтиранием. П/И «послушный мяч».	1	0	1		Текущий, комбинированный
27.	Модуль "Подвижные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		Текущий, комбинированный
28.	Модуль «Подвижные игры» с элементами баскетбола. «Мяч среднему». Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и способы их измерения.	1	0	1		Текущий, комбинированный
29.	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	1	0	1		Текущий, комбинированный

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклоны вперед из положения стоя на скамье, подтягивание из виса лежа. П/И «Слепой кот».					
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Текущий, комбинированный
31.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений под музыку. Танцевальные шаги: полька, галоп, приставной.	1	0	1		Текущий, комбинированный
32.	Утренняя зарядка. Правила составления комплекса утренней гимнастики. Упражнения в равновесии на низком бревне	1	0	1		Текущий, комбинированный
33.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Составление комбинации из изученных элементов.	1	0	1		Текущий, комбинированный
34.	Модуль "Подвижные игры". «Бросок мяча в колонне». Метание набивных мячей 1кг.	1	0	1		Текущий, комбинированный
35.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
36.	Модуль "Подвижные игры" Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
37.	Модуль "Подвижные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Текущий, комбинированный
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Текущий, комбинированный
39.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне в равновесии.	1	0	1		Текущий, комбинированный
40.	Модуль «Гимнастика». Размыкания и смыкания на гимнастической скамье. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов. П/И «Прыгающие воробышки».	1	0	1		Текущий, комбинированный
41.	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гимнастическими палками и	1	0	1		Текущий, комбинированный

	обручами. П/И «Бой петухов»					
42.	Модуль "Подвижные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Текущий, комбинированный
43.	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 колонны в 2 на месте и в движении. Акробатическая комбинация из пройденных элементов. П/И «Совушка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
44.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на низком бревне.	1	0	1		Текущий, комбинированный
45.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места, метание мяча в цель.	1	0	1		Текущий, комбинированный
46.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и способы их измерения. Развитие силы и координационных способностей. Упражнения с набивными мячами, метание мяча в неподвижную цель. П/И «Утки-охотники».	1	0	1		Текущий, комбинированный
47.	Модуль «Гимнастика». Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. П/И «Веревочка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
48.	Зарождение Олимпийских игр древности. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.	1	0	1		Текущий, комбинированный
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
50.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Текущий, комбинированный
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Текущий, комбинированный
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Текущий, комбинированный
54.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий на	1	0	1		Текущий, комбинированный

	дистанции 500м. П/И «Веровочка под ногами».					
55.	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Текущий, комбинированный
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Текущий, комбинированный
57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Текущий, комбинированный
58.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Отработка отталкивания. П/И «Удочка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
59.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в глубину.	1	0	1		Текущий, комбинированный
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Текущий, комбинированный
64.	Модуль «Легкая атлетика». Бег из различных исходных положений. П/И «Салки с переводом».	1	0	1		Текущий, комбинированный
65.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью 10-40м. Эстафеты.	1	0	1		Текущий, комбинированный
66.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И «В дальнюю зону».	1	0	1		Текущий, комбинированный
67.	Прием норм комплекса ВФСК ГТО: бег 30м, подтягивание из виса лежа,	1	0	1		Итоговый



	прыжок в длину с места, челночный бег.					
68.	Прием норм комплекса ВФСК ГТО: бег 1000м, метание мяча в цель, пресс за 30 сек., наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Итоговый

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1
1.2	История появления современного спорта	1
Итого по разделу:		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1
2.2	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой	1
2.3	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.	
2.4	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	
Итого по разделу:		2
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>		
3.1	Закаливание организма.	1
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу:		2
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
1	Модуль «Гимнастика». Строевые команды и упражнения.	2
2	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату.	2
3	Модуль «Гимнастика». Передвижения по гимнастической скамейке и стенке.	4
4	Модуль «Гимнастика». Прыжки через скакалку.	2
5	Модуль «Гимнастика». Ритмическая гимнастика.	4
6	Модуль «Гимнастика». Танцевальные упражнения.	2
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега.	4
8	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	11
9	Модуль «Легкая атлетика». Броски набивного мяча.	4
10	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.	20
Итого по разделу:		56
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
5.1	Модуль «Спорт». Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	8
Итого по разделу:		8
Всего по разделу:		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	История развития физической культуры народов, населявших территорию России	1	0	1		Текущий, комбинированный
2	Виды физических упражнений. П/И «Пятнашки», «Третий лишний».	1	0	1		Текущий, комбинированный
3	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Преодоление наступанием. П/И. «Космонавты».	1	0	1		Текущий, комбинированный
4	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	1		Текущий, комбинированный
5	Модуль «Легкая атлетика». Ускорение с высокого старта.	1	0	1		Текущий, комбинированный
6	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр «Футбол». П/И «Хвосты».	1	0	1		Текущий, комбинированный
7	Модуль «Спортивные игры «Футбол». Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью по прямой. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		Текущий, комбинированный
8	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Отталкивание одной ногой. Подводящие упражнения к упражнению Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/И « По кочкам».	1	0	1		Текущий, комбинированный
9	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/И «Удочка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
10	Измерение пульса на уроках физической культуры. Выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	1	0	1		Текущий, комбинированный
11	Модуль «Спортивные игры «футбол». ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу. Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		Текущий, комбинированный

12	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на дистанции 30м-60м. П/И «Конники-спортсмены».	1	0	1		Текущий, комбинированный
13	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий, комбинированный
14	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. П/И «Не урони мяч».	1	0	1		Текущий, комбинированный
15	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1		Текущий, комбинированный
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол. Игра по упрощенным правилам (без вратаря).	1	0	1		Текущий, комбинированный
17	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м, прыжки в длину с места толчком 2 ногами, пресс за 1 мин.	1	0	1		Текущий, комбинированный
18	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000м, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	0	1		Текущий, комбинированный
19	Модуль «Основы знаний». История появления современного спорта	1	0	1		Текущий, комбинированный
20	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения в движении противоходом П/И «Тише едешь, дальше будешь!»	1	0	1		Текущий, комбинированный
21	Модуль «Гимнастика». Обучение технике лазания по канату в три приема. Подводящие упражнения. Прохождение полосы препятствий.	1	0	1		Текущий, комбинированный
22	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании по канату в три приёма. Развитие силы методом «Круговой тренировки».	1	0	1		Текущий, комбинированный

23	Модуль "Подвижные и спортивные игры" для развития ловкости. П/И « Попади в мяч».	1	0	1		Текущий, комбинированный
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	0	1		Текущий, комбинированный
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		Текущий, комбинированный
26	Модуль «Гимнастика». Понятие «ритмическая гимнастика». Комплекс ритмической гимнастики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Текущий, комбинированный
27	Модуль «Гимнастика». Комплекс ритмической гимнастики. П/И «Лиса и зайцы».	1	0	1		Текущий, комбинированный
28	Модуль «Гимнастика». Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. П/И «Бояре».	1	0	1		Текущий, комбинированный
29	Модуль «Гимнастика». Передвижения по гимнастической скамейке стилизованными способами ходьбы. Комплекс «Узкая скамеечка». Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	0	1		Текущий, комбинированный
30	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя, пресс за 1 мин.	1	0	1		Текущий, комбинированный
31	Модуль «Гимнастика». Лазание по гимнастической скамье. Упражнения комплекса «Узкая скамеечка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения в танцах галоп и полька. П/И «Совушка».	1	0	1		Текущий, комбинированный
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Текущий, комбинированный
34	Модуль «Гимнастика» Упражнения со скакалкой. Вращения, прыжки с разной	1	0	1		Текущий,

	скоростью.					комбинированный
35	Модуль «Гимнастика». Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад..	1	0	1		Текущий, комбинированный
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Текущий, комбинированный
37	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	1		Текущий, комбинированный
38	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Комплекс ритмической гимнастики.	1	0	1		Текущий, комбинированный
39	Модуль «Гимнастика». Танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.	1	0	1		Текущий, комбинированный
40	Модуль «Гимнастика». Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий	1	0	1		Текущий, комбинированный
41	Модуль «Гимнастика». Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Текущий, комбинированный
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
43	Модуль «Спортивные игры «Баскетбол». Основная стойка баскетболиста, ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	1	0	1		Текущий, комбинированный
44	Модуль «Спортивные игры «Баскетбол». Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	1		Текущий, комбинированный
45	Модуль «Спортивные игры «Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями	1	0	1		Текущий, комбинированный
46	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		Текущий,

	«Волейбол». Разучивание технических приёмов игры волейбол.					комбинированный
47	Модуль «Спортивные игры. «Волейбол». Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	1	0	1		Текущий, комбинированный
48	Модуль «Спортивные игры «Волейбол». Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте, приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую стороны.	1	0	1		Текущий, комбинированный
49	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Дыхательная гимнастика.	1	0	1		Текущий, комбинированный
50	Модуль «Легкая атлетика». Бег из высокого старта. Пробегание под перекладиной (натянутой скакалкой).	1	0	1		Текущий, комбинированный
51	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: 6-ти минутный бег, упражнения методом круговой тренировки.	1	0	1		Текущий, комбинированный
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Текущий, комбинированный
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.	1	0	1		Текущий, комбинированный
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на дистанции 10-30м. П/И «Салки с переводом».	1	0	1		Текущий, комбинированный
55	Модуль «Легкая атлетика». Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
56	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1		Текущий, комбинированный
57	Модуль "Спортивные игры «Футбол».	1	0	1		Текущий,

	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.					комбинированный
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
59	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. П/И «	1	0	1		Текущий, комбинированный
60	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение приземлению. Эстафеты с легкоатлетическим инвентарем.	1	0	1		Текущий, комбинированный
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.	1	0	1		Текущий, комбинированный
62	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег по пересеченной местности, бросок теннисного мяча в цель.	1	0	1		Текущий, комбинированный
63	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 30м, отжимания/подтягивания	1	0	1		Текущий, комбинированный
64	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег, его разновидности. Эстафеты с использованием легкоатлетических упражнений. Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1		Текущий, комбинированный
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	1	0	1		Текущий, комбинированный
67	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	0	1		Итоговый

	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса лежа, наклон вперед из положения стоя.					
68	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: метание мяча в цель, челночный бег 3x10м, смешанное передвижение по пересеченной местности 1км.	1	0	1		Итоговый
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1
Всего по разделу:		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	2
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
Итого по разделу:		5
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
	Закаливание организма	1
Итого по разделу:		2
Раздел 4. Физическое совершенствование.		
1	Модуль «Гимнастика». Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
2	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4
3	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	2
4	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической перекладине, бревне (гимнастической скамье).	2
5	Модуль «Гимнастика». Танцевальные упражнения.	2
6	Модуль «Легкая атлетика». Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
7	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения в прыжках в высоту с разбега, в длину.	6
8	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	10
9	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	6



10	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры общефизической подготовки.	1
12	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры волейбол	6
13	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры баскетбол	6
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры футбол.	5
Итого по разделу:		53
Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура		
5.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу:		15
Всего по программе:		68

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Основы знаний». Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		Текущий, комбинированный
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	1		Текущий, комбинированный
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Текущий, комбинированный
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Бег 30 м. П/И «У медведя во бору».	1	0	1		Текущий, комбинированный
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега. Составление дневника физической культуры. Бег по пересеченной местности.	1	0	1		Текущий, комбинированный
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Текущий, комбинированный
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с	1	0	1		Текущий, комбинированный

	разбега способом «согнув ноги».					
8.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий, комбинированный
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
10.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
11.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Текущий, комбинированный
15.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Текущий, комбинированный
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Длительный бег.	1	0	1		Текущий, комбинированный
17.	Правила развития физических качеств. Развитие скоростной выносливости и силы методом круговой тренировки.	1	0	1		Текущий, комбинированный
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1		Текущий, комбинированный

	комплекса ГТО					
19.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Текущий, комбинированный
20.	Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Текущий, комбинированный
21.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
22.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	0	1		Текущий, комбинированный
23.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Текущий, комбинированный
24.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Текущий, комбинированный
25.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Текущий, комбинированный
26.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Текущий, комбинированный
27.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Текущий, комбинированный
28.	Модуль «Спортивные игры.	1	0	1		Текущий,

	Баскетбол». Эстафеты с техническими элементами баскетбола.					комбинированный
29.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок способом «вскок».	1	0	1		Текущий, комбинированный
30.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок способом «вскок». П/И «Прыгающие воробышки».	1	0	1		Текущий, комбинированный
31.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Текущий, комбинированный
32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
33.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег, отжимания.	1	0	1		Текущий, комбинированный
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Текущий, комбинированный
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Текущий, комбинированный
37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные	1	0	1		Текущий, комбинированный

	зоны площадки команды соперника в волейболе.					
38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Текущий, комбинированный
39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Текущий, комбинированный
40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Текущий, комбинированный
41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Текущий, комбинированный
43.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силы с помощью изометрических упражнений.	1	0	1		Текущий, комбинированный
44.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: прыжки в длину с места, бег по пересеченной местности 2км.	1	0	1		Текущий, комбинированный
45.	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1		Текущий, комбинированный

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО: упражнения для развития координационных способностей. Жонглирование, челночный бег 3x10м.					
46.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Текущий, комбинированный
47.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Текущий, комбинированный
48.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Текущий, комбинированный
49.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Текущий, комбинированный
50.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег из различных стартовых положений.	1	0	1		Текущий, комбинированный
52.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с отягощением. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Текущий, комбинированный
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный

55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Текущий, комбинированный
57.	Правила развития физических качеств. Эстафеты с легкоатлетическим инвентарем.	1	0	1		Текущий, комбинированный
58.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с изменением направления по сигналу. Челночный бег.	1	0	1		Текущий, комбинированный
59.	Правила измерения показателей физической подготовленности. П/И «третий лишний»	1	0	1		Текущий, комбинированный
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
62.	Модуль «Спортивные игры Футбол». Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Текущий, комбинированный
63.	Модуль «Основы знаний». Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	1		Текущий, комбинированный
64.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью 40,60м.	1	0	1		Текущий, комбинированный
65.	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересеченной местности.	1	0	1		Текущий, комбинированный
66.	Физическая подготовка человека. Метание мяча в движущуюся цель. П/И «Боулинг».	1	0	1		Текущий, комбинированный
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1		Итоговый

	комплекса ГТО					
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Итоговый
Общее число 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](http://www.edu.ru)

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

<https://uchi.ru>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

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)























