

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Находкинского городского округа

МАОУ "СОШ № 23" НГО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2068339)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Находка
2024 г.**

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 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 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: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры: (волейбол, футбол, баскетбол, флорбол, мини-лапта, Бесбол5).

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, перекиды 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. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол, мини- лапта, флорбол, 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 (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. 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

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.

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.

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 закалывающими 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 **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 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

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; 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1		1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам на каждый день; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1		1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правила выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.4.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1		Пройти медицинский осмотр; иметь спортивную форму для уроков, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; присутствовать на уроке после болезни и предоставлять медицинскую справку; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности; при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.5.	Исходные положения в физических упражнениях	1	1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		8					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двещеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	2	2		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	2	2		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10		10	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	18		18	разучивают выполнение упражнений по баскетболу: ведение. Передачи. Броски; разучивают выполнение упражнений по волейболу: верхняя, нижняя передачи мяча, нижняя прямая подача; разучивают выполнение упражнений во флорболу: держание клюшки, ведение мяча, удары по воротам; разучивают упражнения с малым мячом в мини-лапте и бейсболе: броски, ловля	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2		2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель; на дальность	2		3	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	2		2	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		56					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	10		Наблюдают прирост показателей комплекса ВФСК ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника. Осанка человека	1				Устный опрос; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Гимнастические упражнения (построение в шеренгу)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Бег на короткие дистанции (10,20,30м)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Прыжок в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Гимнастические упражнения (расчёт)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

14.	Бег на короткие дистанции 30 м	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Бег на короткие дистанции (челночный бег)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Гимнастические упражнения (строевые приёмы)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Гимнастические упражнения (строевой шаг)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Гимнастические упражнения (перестроения)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Гимнастические упражнения (скакалка, обруч, палка)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Акробатические упражнения (группировка). Перекаты	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Акробатические упражнения (стойка на лопатках, гимнастический мост)	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Подвижные игры с мячами	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Подвижные игры «Вызов номеров»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Подвижные игры на внимание	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Подвижные игры «Флаг», игры со скакалкой	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Спортивные игры с элементами волейбола. Стойка, перемещения игрока	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Спортивные игры с элементами волейбола. Верхний приём мяча	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Нижняя прямая подача	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/

34.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды перемещений.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды стоек игрока.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча. Ведение с изменением направления.					http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Передачи мяча.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Подвижные игры на внимание	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Подвижные игры на развитие математической грамотности	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Подвижные игры на развитие логического мышления	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Спортивные игры с элементами футбола. Передвижения и перемещения.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Спортивные игры с элементами футбола. Стойка игрока. Передачи мяча, ведения.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Спортивные игры с элементами футбола. Остановка мяча, удары по воротам.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Спортивные игры с элементами флорбола. Перемещения, стойки.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Спортивные игры с элементами флорбола. Хват клюшки. Передачи.Ведение.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Спортивные игры с элементами флорбола. Удары по воротам.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Перемещения с мячом и без мяча.	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/

54.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Стойка, ловля, прямой бросок.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
55.	Спортивные игры с элементами мини-лапты (ловля-передача) Удары битой по мячу.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
56.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Стойки, перемещения.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
57.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля и передача мяча.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
58.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля с отскоком, ловля катящегося мяча. Удары по мячу рукой.	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
59.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Бег по квадрату («базы»)	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
60.	Метание малого мяча (хват, шаг)	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
61.	Метание малого мяча (техника натянутого «лука»)	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
62.	Метание малого мяча (бросок с 3-х шагов)	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
63.	Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
65.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
66.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	Устный опрос	http://school- collection.edu.ru/ca

								talog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1		1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам на каждый день; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1		1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правила выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.4.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		Пройти медицинский осмотр; иметь спортивную форму для уроков, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; присутствовать на уроке после болезни и предоставлять медицинскую справку; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности; при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.5.	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1		разучивают упражнения в равновесии, точности движений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		8					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двешеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	2	2		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	2	2		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	10	10		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	20	20		разучивают выполнение упражнений по баскетболу: ведение. Передачи. Броски; разучивают выполнение упражнений по волейболу: верхняя, нижняя передачи мяча, нижняя прямая подача; разучивают выполнение упражнений во флорболу: держание клюшки, ведение мяча, удары по воротам; разучивают упражнения с малым мячом в мини-лапте и бейсболе: броски, ловля	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкойатлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции свысокого старта	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	2		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкойатлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции свысокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта поучебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень пофазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами ихиспользования для развития точности движения;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель; на дальность	2	3		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	2		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	2	2		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полнойкоординации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		58					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	10		Наблюдают прирост показателей комплекса ВФСК ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника. Осанка человека	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Гимнастические упражнения (построение в шеренгу)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Бег на короткие дистанции (10,20,30м)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Прыжок в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

13.	Гимнастические упражнения (расчёт)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Бег на короткие дистанции 30 м	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Бег на короткие дистанции (челночный бег)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Гимнастические упражнения (строевые приёмы)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Гимнастические упражнения (строевой шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Гимнастические упражнения (перестроения)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Гимнастические упражнения (скакалка, обруч, палка)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Акробатические упражнения (группировка). Перекаты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Акробатические упражнения (стойка на лопатках, гимнастический мост)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Подвижные игры с мячами	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Подвижные игры «Вызов номеров»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

27.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Подвижные игры «Флаг», игры со скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Спортивные игры с элементами волейбола. Стойка, перемещения игрока	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Спортивные игры с элементами волейбола. Верхний приём мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Нижняя прямая подача	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды перемещений.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды стоек игрока.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча. Ведение с изменением направления.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Передачи мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Подвижные игры на развитие математической грамотности	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Подвижные игры на развитие логического мышления	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

41.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Спортивные игры с элементами футбола. Передвижения и перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Спортивные игры с элементами футбола. Стойка игрока. Передачи мяча, ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Спортивные игры с элементами футбола. Остановка мяча, удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Спортивные игры с элементами флорбола. Перемещения, стойки.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Спортивные игры с элементами флорбола. Хват клюшки. Передачи. Ведение.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Спортивные игры с элементами флорбола. Удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Перемещения с мячом и без мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Стойка, ловля, прямой бросок.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

55.	Спортивные игры с элементами мини-лапты (ловля-передача) Удары битой по мячу.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Стойки, перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля и передача мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля с отскоком, ловля катящегося мяча. Удары по мячу рукой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Бег по квадрату («базы»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Метание малого мяча (хват, шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Метание малого мяча (техника натянутого «лука»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Метание малого мяча (бросок с 3-х шагов)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
-------------------------------------	----	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1		1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам на каждый день; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1		1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1		<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правила выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.4.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1		<p>Пройти медицинский осмотр; иметь спортивную форму для уроков, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; присутствовать на уроке после болезни и предоставлять медицинскую справку; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности; при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.5.	Исходные положения в физических упражнениях	1	1		<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1		<p>разучивают упражнения в равновесии, точности движений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		8					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	1		<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале ив домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	1		<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	2		<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двещеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	2	наблюдает и анализирует образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняет выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	2	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	10	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	20	20	разучивают выполнение упражнений по баскетболу: ведение. Передачи. Броски; разучивают выполнение упражнений по волейболу: верхняя, нижняя передачи мяча, нижняя прямая подача; разучивают выполнение упражнений во флорболу: держание клюшки, ведение мяча, удары по воротам; разучивают упражнения с малым мячом в мини-лапте и бейсболе: броски, ловля	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции высокого старта	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	2	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель; на дальность	2	3	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		

4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	2		2	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		58					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10	Наблюдают прирост показателей комплекса ВФСК ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника. Осанка человека	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Гимнастические упражнения (построение в шеренгу)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Бег на короткие дистанции (10,20,30м)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Прыжок в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Гимнастические упражнения (расчёт)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						alog/teacher/
14.	Бег на короткие дистанции 30 м	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Бег на короткие дистанции (челночный бег)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Гимнастические упражнения (строевые приёмы)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Гимнастические упражнения (строевой шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Гимнастические упражнения (перестроения)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Гимнастические упражнения (скакалка, обруч, палка)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Акробатические упражнения (группировка). Перекаты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Акробатические упражнения (стойка на лопатках, гимнастический мост)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Подвижные игры с мячами	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Подвижные игры «Вызов номеров»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

27.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Подвижные игры «Флаг», игры со скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Спортивные игры с элементами волейбола. Стойка, перемещения игрока	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Спортивные игры с элементами волейбола. Верхний приём мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Нижняя прямая подача	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды перемещений.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды стоек игрока.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча. Ведение с изменением направления.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Передачи мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Подвижные игры на развитие математической грамотности	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Подвижные игры на развитие логического мышления	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

41.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Спортивные игры с элементами футбола. Передвижения и перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Спортивные игры с элементами футбола. Стойка игрока. Передачи мяча, ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Спортивные игры с элементами футбола. Остановка мяча, удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Спортивные игры с элементами флорбола. Перемещения, стойки.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Спортивные игры с элементами флорбола. Хват клюшки. Передачи. Ведение.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Спортивные игры с элементами флорбола. Удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Перемещения с мячом и без мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Стойка, ловля, прямой бросок.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

55.	Спортивные игры с элементами мини-лапты (ловля-передача) Удары битой по мячу.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Стойки, перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля и передача мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля с отскоком, ловля катящегося мяча. Удары по мячу рукой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Бег по квадрату («базы»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Метание малого мяча (хват, шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Метание малого мяча (техника натянутого «лука»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Метание малого мяча (бросок с 3-х шагов)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						alog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/alog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1		1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам на каждый день; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/alog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/alog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1		1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/alog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	1	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правила выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.4.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	1	<p>Пройти медицинский осмотр; иметь спортивную форму для уроков, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; присутствовать на уроке после болезни и предоставлять медицинскую справку; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности; при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.5.	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	1	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	1	<p>разучивают упражнения в равновесии, точности движений; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		8					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	1	<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале ив домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	1	1	<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	2	2	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двещеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	2	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	2	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	10	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	20	20	разучивают выполнение упражнений по баскетболу: ведение. Передачи. Броски; разучивают выполнение упражнений по волейболу: верхняя, нижняя передачи мяча, нижняя прямая подача; разучивают выполнение упражнений во флорболу: держание клюшки, ведение мяча, удары по ворота; разучивают упражнения с малым мячом в мини-лапте и бейсболе: броски, ловля	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	2	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	2	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации; знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель; на дальность	2	3	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации		

4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	2	2	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		58				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	10	Наблюдают прирост показателей комплекса ВФСК ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68			

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника. Осанка человека	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Гимнастические упражнения (построение в шеренгу)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Бег на короткие дистанции (10,20,30м)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Прыжок в длину с места	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

12.	Подвижные игры, эстафеты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Гимнастические упражнения (расчёт)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Бег на короткие дистанции 30 м	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Бег на короткие дистанции (челночный бег)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Гимнастические упражнения (строевые приёмы)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Гимнастические упражнения (строевой шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Гимнастические упражнения (перестроения)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Гимнастические упражнения (скакалка, обруч, палка)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Акробатические упражнения (группировка). Перекаты	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Акробатические упражнения (стойка на лопатках, гимнастический мост)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Подвижные игры с мячами	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

25.	Подвижные игры «Вызов номеров»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Подвижные игры «Флаг», игры со скакалкой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Спортивные игры с элементами волейбола. Стойка, перемещения игрока	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Спортивные игры с элементами волейбола. Верхний приём мяча	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Нижняя прямая подача	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды перемещений.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Виды стоек игрока.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча. Ведение с изменением направления.					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Спортивные игры с элементами баскетбола. Передачи мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

38.	Подвижные игры на внимание	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Подвижные игры на развитие математической грамотности	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Подвижные игры на развитие логического мышления	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Подвижные игры с малым мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Спортивные игры с элементами футбола. Передвижения и перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Спортивные игры с элементами футбола. Стойка игрока. Передачи мяча, ведения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Спортивные игры с элементами футбола. Остановка мяча, удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Спортивные игры с элементами флорбола. Перемещения, стойки.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

51.	Спортивные игры с элементами флорбола. Хват клюшки. Передачи. Ведение.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Спортивные игры с элементами флорбола. Удары по воротам.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Перемещения с мячом и без мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Спортивные игры с элементами мини-лапты. Стойка, ловля, прямой бросок.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Спортивные игры с элементами мини-лапты (ловля-передача) Удары битой по мячу.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Стойки, перемещения.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля и передача мяча.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Ловля с отскоком, ловля катящегося мяча. Удары по мячу рукой.	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Спортивные игры с элементами Бейсбол5. Бег по квадрату («базы»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Метание малого мяча (хват, шаг)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Метание малого мяча (техника натянутого «лука»)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Метание малого мяча (бросок с 3-х шагов)	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Прыжок в длину в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						alog/teacher/
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2022. – 190 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2022 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2022. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>,

<http://www.openclass.ru>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

<https://vrok.pф/library/122938.html>

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/formirovanie_funktsionalnoi_gramotnosti_na_urokakh_fizicheskoi_kultury

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/425695-razvitie-funkcionalnoj-gramotnosti-na-urokakh->

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности (нормативы ВФСК «ГТО»), плакаты методические. Магнитная доска. Наглядные пособия.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ:

Гимнастика: гимнастический козел, подкидной мостик, обручи (пластиковые, металлические), гимнастические палки, гимнастические маты, кегли, диск здоровья, комплект сборных гантелей (1,2,3 кг),

Легкая атлетика: конусы, скакалки, гимнастическая тумба, платформа для отжиманий, комплект гранат (500 гр., 700 гр.), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (50 м), планка для измерения прыжка в длину с места.

Подвижные и спортивные игры: мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), малые мячи (теннисные), клюшки для флорбола, маниишки, ловушки, биты, комплект баз, набивные мячи (1,2,3 кг).

Сетка для переноски и хранения мячей. Корзина для мячей. Доска для пресса. Диск здоровья.