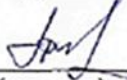


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Фёдора Николаевича Ижедерова с. Рысайкино муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР



(подпись) Тихонова И.А.
24 августа 2022 г. (ФИО)

Утверждено приказом №111 - од
от 25 августа 2022 г.



(подпись) Директор Андреева Л.В.
(ФИО)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) физическая культура

Класс 1-4 класс

Общее количество часов по учебному плану 371

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре
(наименование предмета)

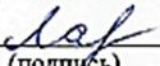
Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебник:

В.И.Лях, Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение, 2021

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от « 24 » августа 2022г.

Руководитель МО 

(подпись) Ларионова В. В.
(ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаляющих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч.: 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). 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. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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, 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 физкультминуток и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях

гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— 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	2	0	2	05.09.2022 06.09.2022	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; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	07.09.2022 12.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	13.09.2022	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;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3.2.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	6	1	5	20.09.2022 03.10.2022	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;	Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	6	0	6	04.10.2022 17.10.2022	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);	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	7	0	7	18.10.2022 09.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, 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;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	7	0	7	14.11.2022 28.11.2022	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	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

						одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие 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);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	29.11.2022 12.12.2022	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;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	6	27.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»;, стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	7	09.01.2023 23.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	24.01.2023 08.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?

						обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);		cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	7	0	7	13.02.2023 27.02.2023	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;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7	1	6	28.02.2023 15.03.2023	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;	Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	8	0	8	20.03.2023 11.04.2023	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;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	12.04.2023 30.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

									http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	96					

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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	07.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

						разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0	16.09.2022	; знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

						ограниченной опоре, прыжки по разметкам);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд);; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;		
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с образом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления);; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Итого по разделу		6						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	20.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры);; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре);; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 —поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	21.09.2022	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса);; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений);; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	23.09.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	26.09.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики);; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения);; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
------	---	---	---	---	------------	--	---------------	---

						ситуациях;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	28.09.2022 30.09.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде«Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!»при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	03.10.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	05.10.2022 10.10.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	3	12.10.2022 17.10.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	19.10.2022 21.10.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила	1	0	0	24.10.2022	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

	поведения на занятиях лыжной подготовкой					изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	9	0	9	26.10.2022 14.11.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	16.11.2022 21.11.2022	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	23.11.2022 28.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	30.11.2022 02.12.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	05.12.2022 12.12.2022	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	14.12.2022 21.12.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

						разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;		cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	23.12.2022 30.12.2022	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	09.01.2023 16.01.2023	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	6	18.01.2023 30.01.2023	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Зачет;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	16	0	16	31.01.2023 10.03.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

						равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;		
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	13.03.2023 19.05.2023	; знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	90				

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.	Физическая культура у древних народов	3	0	0	01.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	06.09.2022 07.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;	Устный опрос; Практическая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

						выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	работа;	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	12.09.2022	наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		4						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	19.09.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

						3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;		
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	20.09.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	2	21.09.2022 26.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	2	27.09.2022 28.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	03.10.2022 04.10.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	2	0	2	05.10.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке	Практическая	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке				10.10.2022	приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	1	3	11.10.2022 18.10.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	19.10.2022 25.10.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

					6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);			
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	4	08.11.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	5	0	5	21.11.2022	; наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	5	0	5	22.11.2022 30.11.2022	; наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; 2; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика".	4	0	4	05.12.2022	;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	Беговые упражнения повышенной координационной сложности				12.12.2022	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	0	4	09.11.2022 16.11.2022	; наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	4	21.12.2022 28.12.2022	; наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	4	09.01.2023 12.01.2023	; наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	0	12	16.01.2023 08.02.2023	; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
4.16.	Модуль "Подвижные	12	0	12	13.02.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол,	Практическая	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	<i>и спортивные игры". Спортивные игры</i>				08.03.2023	<p>уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);; 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	
Итого по разделу		69							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	24	13.03.2023 24.05.2023	<p>демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Тестирование;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	98					

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.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	02.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским войнам;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	05.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	07.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	09.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	0	1	12.09.2022 14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>			
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0.5	15.09.2022 16.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
Итого по разделу		5							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0.5	19.09.2022	<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;</p> <p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	

						<p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;;</p> <p>7) скрёстный бег на месте;</p>		
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	21.09.2022	<p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;</p>	<p>Самооценка с использованием «Оценочного листа»;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	0	0	23.09.2022	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3	0	3	26.09.2022 05.10.2022	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;;</p> <p>3 — опуститься на спину;;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.;</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться</p>	<p>Зачет;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>через голову;;</p> <p>3 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке;;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, пережаться назад на лопатки;;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>10 — обхватить голени руками, пережат на спине в группировке;;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>12 — встать в и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	2	06.10.2022 11.10.2022	<p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	3	12.10.2022 18.10.2022	<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади, присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	19.10.2022 25.10.2022	<p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте;;</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперед-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед;; 8 — продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	26.10.2022 28.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	31.10.2022 24.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	0	6	25.11.2022 22.12.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	23.12.2022 17.01.2023	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях	1	0	0	18.01.2023 20.01.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

	лыжной подготовкой					примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	0	11	23.01.2023 24.02.2023	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	27.02.2023 28.02.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2	01.03.2023 09.03.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	4	10.03.2023 17.03.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	4	20.03.2023 04.04.2023	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;		
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	3	05.04.2023 13.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		51						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	8	0	14.04.2023 31.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	49				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
4.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	0	07.09.2022	Тестирование;
6.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

	акробатики". Акробатические упражнения					работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке .	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	10.01.2023	Устный опрос;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль "Лёгкая атлетика".	1	0	1	24.01.2023	Практическая

	Равномерное передвижение в ходьбе и беге					работа;
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
63.	Прохождение дистанции 500м. на лыжах	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	0	28.02.2023	Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
71.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
73.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
77.	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные и	1	0	1	11.04.2023	Практическая

	спортивные игры". Подвижные игры					работа;
80.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
83.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
84.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
86.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
87.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
89.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
90.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
91.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
92.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
93.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;

	нормативным требованиям комплекса ГТО.					
94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	30.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	96		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физическое качества	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Сила как физическое качество	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
6.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
7.	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
9.	Закаливание организма. Утренняя гимнастика	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
10.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	28.09.2022	Устный опрос;
12.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос;

	акробатики". Строевые упражнения и команды					
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;

29.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	23.11.2022	Зачет; Практическая работа;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
41.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	14.12.2022	Устный опрос;
42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;

	прыжковые упражнения					
47.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

	упражнения					
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Анализ образцов технических действий игры баскетбол	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Выполнение трудных элементов игры баскетбол	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Выполнение трудных элементов игры баскетбол	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
68.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол	1	0	1	27.02.2023	Устный опрос;
70.	Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные игры с техническими элементами игры баскетбол	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
72.	Анализ образцов технических действий игры футбол	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
73.	Выполнение трудных элементов игры футбол	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
74.	Выполнение трудных элементов игры футбол	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Технические действия игры футбол	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Технические действия игры футбол	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
77.	Подвижные игры с техническими элементами игры футбол	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижные игры с техническими элементами игры футбол	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
79.	Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
80.	Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1	03.04.2023	Зачет; Практическая работа;
81.	Нормы ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1	05.04.2023	Зачет; Практическая работа;
82.	Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
83.	Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
84.	Нормы ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	12.04.2023	Зачет; Практическая работа;
85.	Нормы ГТО. Сгибание и	1	0	1	14.04.2023	Практическая

	разгибание рук в упоре лежа на полу					работа;
86.	Нормы ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Нормы ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	19.04.2023	Зачет; Практическая работа;
88.	Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Нормы ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	26.04.2023	Зачет; Практическая работа;
91.	Нормы ГТО. Смешанное передвижение на 1 км	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Нормы ГТО. Смешанное передвижение на 1 км	1	0	1	03.05.2023	Зачет; Практическая работа;
93.	Нормы ГТО. Бег на 30 м или челночный бег 3*10 м	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Нормы ГТО. Бег на 30 м или челночный бег 3*10 м	1	0	1	08.05.2023	Зачет; Практическая работа;
95.	Нормы ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
96.	Нормы ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
99.	Нормы ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	19.05.2023	Зачет; Практическая работа;
100.	Нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м)	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
102.	Нормы ГТО. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 м)	1	0	1	26.05.2023	Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	90		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
2.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
3.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений	1	0	0		Устный опрос;

5.	Виды физических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
10.	Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами	1	0	1		Практическая работа;

	акробатики". Прыжки через скакалку					
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1		Зачет;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Зачет;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Зачет;
30.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
34.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Зачет;
35.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;

38.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1		Зачет;
40.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Зачет;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Зачет;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;

53.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Зачет;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль "Подвижные и спортивные	1	0	1		Практическая работа;

	игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр					
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Зачет;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа;
80.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
81.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
82.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
83.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

	нормативным требованиям комплекса ГТО					
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
100.	100. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
01.	101. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
02.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;

6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0.5	22.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0.5	27.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Закаливание организма	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
10.	Модуль " Гимнастика с основами акробатики ". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	06.10.2022	Зачет; Практическая работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	13.10.2022	Зачет; Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	08.11.2022	Зачет; Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Модуль " Лёгкая атлетика ". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Лёгкая атлетика".	1	0	1	29.11.2022	Практическая

	Упражнения в прыжках в высоту с разбега					работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа; Зачет;
26.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	13.12.2022	Зачет; Практическая работа;
29.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	22.12.2022	Зачет; Практическая работа;
32.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа; Зачет;
35.	Модуль " <i>Лыжная подготовка</i> ". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;

45.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	16.03.2023	Зачет;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;

61.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (челночный бег 3*10м)	1	1	0	18.04.2023	Контрольная работа;
62.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег на 30м)	1	1	0	20.04.2023	Контрольная работа;
63.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (бег на 1000м)	1	1	0	25.04.2023	Контрольная работа;
64.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (подтягивание на высокой (м) на низкой (д) перекладине)	1	1	0	27.04.2023	Контрольная работа;
65.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	1	1	0	02.05.2023	Контрольная работа;
66.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (наклоны туловища вперед)	1	1	0	05.05.2023	Контрольная работа;
67.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (поднимание туловища из упора лежа на спине)	1	1	0	12.05.2023	Контрольная работа;
68.	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (прыжки в длину с места)	1	1	0	16.05.2023	Контрольная работа;

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех; 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура; 1-2 класс/Барышников В.Я.; Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.; «Русское слово-учебник»; Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях); 1-4 класс/Винер И.А.; Горбулина Н.М.; Цыганкова; О.Д.; под редакцией Винер И.А.;

Физическая культура. Футбол для всех; 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура; 1-4 класс/Лях В.И.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура; 2 класс/Матвеев А.П.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://spo.1sept.ru/urok/>

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

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

<http://www.openclass.ru> <http://spo.1september.ru/urok>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Льжи.

Льжные палки. Льжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедиапроектор