

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Волгоградская область Администрация Суровикинского**  
**муниципального района**  
**МКОУ Лобакинская СОШ**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим коллективом  
Протокол №11 от «26» августа  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Старший методист  
\_\_\_\_\_ Дудырина Ю.А.  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_ Аникеева Н.Г.  
приказ №130/4 от «30» августа  
2024 г.

**Федеральная рабочая программа**  
**(ID 3667466)**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 2 – 4 классов**

**Х. Лобакин**

**2024г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 204 часов: во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **2 КЛАСС**

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

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

### Гимнастика с основами акробатики

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

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

### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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 поочередно 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.

*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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;



- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

### 4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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 2 класс**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                         | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |   | все го           | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 1.1.  | <b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b> | 1                | 0                  | 1                   |               | 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;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 1.2.  | <b>Зарождение Олимпийских игр</b>                             | 1                | 0                  | 1                   |               | 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;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 2.1.  | <b>Физическое развитие</b>                                    | 1                | 0                  | 1                   |               | 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); | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |

|      |   |   |   |   |  |   |                      |   |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| 2.2. | <b>Физические качества</b>              | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;<br>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 2.3. | <b>Сила как физическое качество</b>     | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;<br>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;<br>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;<br>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;<br>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 2.4. | <b>Быстрота как физическое качество</b> | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;<br>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;<br>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;<br>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;<br>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |

|      |   |     |   |     |  |                      |   |
|------|---|-----|---|-----|--|----------------------|---|
|      |   |     |   |     | результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;  |                      |   |
| 2.5. | <b>Выносливость как физическое качество</b> | 0.5 | 0 | 0.5 | <p>знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p> | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 2.6. | <b>Гибкость как физическое качество</b>     | 0.5 | 0 | 0.5 | <p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических</p>   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |

|  |  |     |   |     |  |  |                      |   |
|--|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|
|  |  |     |   |     |  | качеств, рассчитывают приросты результатов;  |                      |   |
| 2.7.   | <b>Развитие координации движений</b>             | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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 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; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 2.8.   | <b>Дневник наблюдений по физической культуре</b> | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу                                     |  | 6   |   |     |  |  |                      |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                  |  |     |   |     |  |  |                      |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |     |  |  |                      |   |
| 3.1.   | <b>Закаливание организма</b>                     | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |

|  |   |     |   |     |   |                      |   |
|--|---|-----|---|-----|---|----------------------|---|
|  |   |     |   |     | 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); |                      | p.ru/   |
| 3.2.   | <b>Утренняя зарядка</b>   | 1   | 0 | 1   | наблюдают за образцом 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;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>   | 0.5 | 0 | 0.5 | 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; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2   |   |     |   |                      |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |     |   |     |   |                      |   |
| 4.1.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i><br><b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b> | 0.5 | 0 | 0.5 | 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 ситуациях;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |

|      |   |   |   |   |  |                      |   |
|------|---|---|---|---|--|----------------------|---|
| 4.2. | Модуль<br>"Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Строевые упражнения и команды</b>         | 2 | 0 | 2 | <p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;</p> <p>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);;</p> <p>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);;</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p> | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.3. | Модуль<br>"Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Гимнастическая разминка</b>               | 2 | 0 | 2 | <p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;</p> <p>наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;</p> <p>записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);</p>   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.4. | Модуль<br>"Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b> | 4 | 0 | 4 | <p>разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);</p>   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |



|           |  |     |   |     |  |   |                      |   |
|-----------|--|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|
| 4.5.      | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Упражнения с гимнастическим мячом</b> | 4   | 0 | 4   |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;            | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.6.      | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Танцевальные движения</b>             | 2   | 0 | 2   |  | 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; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1<br>1. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>     | 0.5 | 0 | 0.5 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1<br>2. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>                   | 4   | 0 | 4   |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1<br>3. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Прыжковые упражнения</b>                               | 4   | 0 | 4   |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |

|           |   |   |   |   |  |  |                             |  |
|-----------|---|---|---|---|--|--|-----------------------------|--|
|           | <i>атлетика".</i><br><b>Сложно<br/>координированные<br/>прыжковые<br/>упражнения</b>  |   |   |   |  | двумя ногами по разметке;;<br>толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;<br>толчком двумя ногами с одновременным и<br>последовательным разведением ног и рук в<br>стороны, сгибанием ног в коленях;;<br>толчком двумя ногами с места и касанием рукой<br>подвешенных предметов;; толчком двумя ногами<br>вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким<br>приземлением.;   | работа;                     | subject/9/3/<br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a>  |
| 4.1<br>4. | <i>Модуль "Лёгкая<br/>атлетика".</i><br><b>Прыжок в высоту<br/>с прямого разбега</b>  | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают образец учителя, анализируют и<br>обсуждают особенности выполнения основных фаз<br>прыжка;;<br>разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега<br>с доставанием подвешенных предметов;;<br>обучаются технике приземления при спрыгивании с<br>горки гимнастических матов;; обучаются<br>напрыгиванию на невысокую горку гимнастических<br>матов с прямого разбега;;<br>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в<br>полной координации;  | Практич<br>еская<br>работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/<br/>subject/9/3/<br/>http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1<br>5. | <i>Модуль "Лёгкая<br/>атлетика".</i><br><b>Сложно<br/>координирован<br/>ные<br/>передвижения<br/>ходьбой по<br/>гимнастической<br/>скамейке</b> | 4 | 0 | 4 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой<br>по гимнастической скамейке, анализируют и<br>обсуждают их трудные элементы;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой,<br>руки на поясе;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с<br>наклонами туловища вперёд и стороны,<br>разведением и сведением рук;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с<br>перешагиванием через лежащие на скамейке<br>предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с<br>набивным мячом в руках обычным и приставным<br>шагом правым и левым боком;;<br>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и<br>приседе с опорой на руки; | Практич<br>еская<br>работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/<br/>subject/9/3/<br/>http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1<br>6. | <i>Модуль<br/>"Лёгкая<br/>атлетика".</i>  | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают образцы техники сложно<br>координированных беговых упражнений,<br>анализируют и обсуждают их трудные элементы;;  | Практич<br>еская<br>работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://<br/>resh.edu.ru/<br/>subject/9/3/</a>  |

|     |  |    |   |    |   |                      |   |
|-----|--|----|---|----|---|----------------------|---|
|     | <b>Сложно координированные беговые упражнения</b>    |    |   |    | <p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;</p> <p>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);</p>   |                      | <a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a>   |
| 4.1 | Модуль 7. "Подвижные игры".<br><b>Подвижные игры</b> | 15 | 0 | 15 | <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие</p> | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |



|   |  |     |   |     |  |  |                      |  |
|---|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|--|
|   |  |     |   |     |  |  | <b>оля</b>           |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |     |   |     |  |  |                      |  |
| 1.1.  | <b>Физическая культура у древних народов</b>                               | 1   | 0 | 1   |  | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи 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;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1   |   |     |  |  |                      |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |     |   |     |  |  |                      |  |
| 2.1.  | <b>Виды физических упражнений</b>  | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| 2.2.  | <b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>                      | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| 2.3.  | <b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b> | 1   | 0 | 1   |  | составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2   |   |     |  |  |                      |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |  |     |   |     |  |  |                      |  |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>  |  |     |   |     |  |  |                      |  |
| 3.1.  | <b>Закаливание организма</b>   | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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,  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |

|  |                               |     |   |     |  |   |                      |   |
|--|-------------------------------|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|
|  |                               |     |   |     |  | способы регулирования температурных и временных режимов;;   |                      |   |
| 3.2.   | <b>Дыхательная гимнастика</b> | 1   | 0 | 1   |  | <p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;</p> <p>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;;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p> | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 3.3.   | <b>Зрительная гимнастика</b>  | 0.5 | 0 | 0.5 |  | <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;</p>  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу   |                               | 2   |   |     |  |   |                      |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                               |     |   |     |  |   |                      |   |
| 4.1.   | <i>Модуль "Гимнастика"</i>    | 3   | 3 | 0   |  | разучивают правила выполнения передвижений в  | Зачет;               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |

|      |  |   |   |   |  |   |                      |  |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|
|      | с основами акробатики".<br><b>Строевые команды и упражнения</b>                              |   |   |   |  | <p>колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p> |                      | subject/9/3/<br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a>  |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Лазанье по канату</b>                       | 3 | 3 | 0 |  | <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>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);;</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>                                       | Зачет;               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Передвижения по гимнастической скамейке</b> | 2 | 0 | 2 |  | <p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>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);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p>   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |

|      |  |   |   |   |  |                      |   |
|------|--|---|---|---|--|----------------------|---|
|      |  |   |   |   | выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;<br>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 поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);  |                      |   |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Передвижения по гимнастической стенке</b> | 1 | 0 | 1 | выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;<br>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;<br>наблюдаются и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;<br>разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;<br>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;;<br>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Прыжки через скакалку</b>                 | 2 | 0 | 2 | наблюдаются и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;<br>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;<br>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с   | Зачет;               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |



|      |   |   |   |   |   |      |   |
|------|---|---|---|---|---|------|---|
|      |   |   |   |   | <p>разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>  |      |   |
| 4.6. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p><b>Ритмическая гимнастика»</b></p> | 3 | 0 | 3 | <p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p> <p>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.;;</p> <p>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.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>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</p> | 4.6. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p><b>Ритмическая гимнастика»</b></p> |

|      |                                  |   |   |   |  |                      |  |
|------|----------------------------------|---|---|---|--|----------------------|--|
|      |                                  |   |   |   | <p>— принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>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.;;</p> <p>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.;;</p> <p>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;;</p> <p>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.;;</p> <p>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.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p> |                      |  |
| 4.7. | Модуль<br>"Гимнастика с основами | 2 | 0 | 2 | повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp">http://summercamp</a> |

|     |  |   |   |   |  |   |                      |   |
|-----|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
|     | акробатики".<br><b>Танцевальные упражнения</b>               |   |   |   |  | приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);;<br>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;<br>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;<br>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;<br>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;<br>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;<br>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;  |                      | .ru/  |
| 4.8 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Прыжок в длину с разбега</b> | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;<br>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;<br>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;<br>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;<br>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;<br>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации; | Зачет;               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/</a> |
| 4.9 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Броски набивного мяча</b>    | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/http://summercamp</a>     |

|     |   |    |   |    |   |                      |  |
|-----|---|----|---|----|---|----------------------|--|
|     |   |    |   |    | отдельных его фаз и элементов;;<br>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;   |                      | .ru/   |
| 4.1 | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 7  | 0 | 7  | выполняют упражнения;;<br>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);;<br>3 — бег через набивные мячи;;<br>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;<br>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;;<br>7 — ускорение с поворотом направо и налево;;<br>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;<br>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | Зачет;               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| 4.1 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 14 | 0 | 14 | разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;<br>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;<br>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;<br>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;;<br>играют в разученные подвижные игры;  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |

|           |   |    |   |    |  |                      |  |
|-----------|---|----|---|----|--|----------------------|--|
| 4.1<br>6. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br><b>Спортивные игры</b> | 15 | 0 | 15 | <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в</p> | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
|-----------|---|----|---|----|--|----------------------|--|

|  |  |    |   |    |  |  |  |
|--|--|----|---|----|--|--|--|
|  |  |    |   |    | группах и парах);<br>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;<br>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень; |  |  |
| Итого по разделу   |  | 58 |   |    |  |  |  |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |  |  |
| 5.1  | <b>Рефлексия:<br/>· демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 5  | 0 | 5  |  | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет;<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a><br><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 5  |   |    |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 3 | 65 |  |  |  |

**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                  | 1                   |               | 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 воинам; | Устный опрос;        | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a> |
| 1.2.                                   | Из истории развития национальных видов спорта    | 1                | 0                  | 1                   |               | 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;        | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |

|  |  |   |   |   |  |   |   |
|--|--|---|---|---|--|---|---|
|  |  |   |   |   |  |   | <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a>   |
| Итого по разделу                               |  | 2 |   |   |  |   |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |  |   |   |   |  |   |   |
| 2.1.   | Самостоятельная физическая подготовка                                    | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;<br>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;   | Практическая работа;<br>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a> |
| 2.2  | <b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b> | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;<br>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;<br>выполняют мини- | Практическая работа;<br>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a> |



|     |   |   |   |   |   |                             |  |
|-----|---|---|---|---|---|-----------------------------|--|
|     |   |   |   |   | <p>исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);;</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p> |                             |  |
| 2.3 | <b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b> | 2 | 0 | 2 | <p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического</p>   | <p>Практическая работа;</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | <p>развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;<br/>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;<br/>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;<br/>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;<br/>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;<br/>1 — проводят тестирование осанки;;<br/>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают</p> | <p><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a></p> |
|--|--|--|--|--|---|--|

|                                     |  |   |   |   |   |                      |   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|---|----------------------|---|
|                                     |  |   |   |   | состояние осанки;;<br>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;  |                      |   |
| 2.4                                 | <b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b> | 1 | 0 | 1 | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;<br>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;<br>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;<br>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы); | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a> |
| Итого по разделу                    |  | 5 |   |   |   |                      |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |   |   |   |   |                      |   |



|     |  |   |   |   |  |                      |  |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|--|
| 3.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | <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 вперед; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>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 —</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a></p> |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>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> <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</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |   |   |   |   |  |  |                                    |   |
|--|---|---|---|---|--|--|------------------------------------|---|
|  |   |   |   |   |  | <p>— 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  | <b>Закаливание организма</b>  | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;  | Практическая работа;               | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 2 |   |   |  |  |                                    |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |   |   |   |  |  |                                    |   |
| 4.1  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение травм при выполнении</b> | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по  | Устный опрос; практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт  |

|     |   |   |   |   |   |                      |  |
|-----|---|---|---|---|---|----------------------|--|
|     | <b>гимнастическ<br/>их и<br/>акробатическ<br/>их<br/>упражнений</b>         |   |   |   | способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;  |                      | учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"<br><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a>  |
| 4.2 | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i> | 4 | 0 | 4 | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;;<br>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;<br>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;;<br>3 — опуститься на спину;;<br>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль. | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"<br><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |





|     |   |   |   |   |   |                      |  |
|-----|---|---|---|---|---|----------------------|--|
| 4.3 | <p>Модуль<br/>"Гимнастика с основами акробатики".<br/><b>Опорной прыжок</b></p> | 1 | 0 | 1 | <p>наблюдает 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);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:;<br/>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;<br/>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;<br/>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в</p> | Практическая работа; | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a></p> |
|-----|---|---|---|---|---|----------------------|--|

|     |   |   |   |   |  |   |                             |   |
|-----|---|---|---|---|--|---|-----------------------------|---|
|     |   |   |   |   |  | полной координации);  |                             |   |
| 4.4 | Модуль<br>"Гимнастика<br>с основами<br>акробатики".<br><b>Упражнения<br/>на<br/>гимнастическ<br/>ой<br/>перекладине</b> | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;<br>1 — подъём в упор с прыжка;;<br>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках; | Практич<br>еская<br>работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |
| 4.5 | Модуль<br>"Гимнастика<br>с основами<br>акробатики".<br><b>Танцевальные<br/>упражнения</b>                               | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами,   | Практич<br>еская<br>работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>   |

|     |  |   |   |   |   |                             |   |
|-----|--|---|---|---|---|-----------------------------|---|
|     |  |   |   |   | <p>небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> |                             | <p>- газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей</p> <p>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html</a></p> |
| 4.6 | <p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p><b>Предупреждение травм на</b></p> | 1 | 0 | 1 | <p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по</p>  | <p>Практическая работа;</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей</p>                   |

|     |  |   |   |   |  |                      |  |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|--|
|     | <b>занятиях лёгкой атлетикой</b>   |   |   |   | способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов));<br>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;  |                      | физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"<br><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a>  |
| 4.7 | <i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i><br><b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b> | 2 | 0 | 2 | 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;<br>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;<br>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;<br>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;;<br>4 — перешагивание через планку боком в движении;;<br>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"<br><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |

|     |  |   |   |   |   |                                |   |
|-----|--|---|---|---|---|--------------------------------|---|
|     |  |   |   |   | переход через неё;;<br>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;   |                                |   |
| 4.8 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Беговые упражнения</b>               | 6 | 0 | 6 | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;<br>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;<br>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;<br>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;<br>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Практическая работа;<br>Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |
| 4.9 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Метание малого мяча на дальность</b> | 6 | 0 | 6 | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;<br>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;<br>1 — выполнение положения натянутого  | Практическая работа;<br>Зачет; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей   |

|           |   |   |   |   |  |                      |  |
|-----------|---|---|---|---|--|----------------------|--|
|           |   |   |   |   | лука;;<br>2 — имитация финального усилия;;<br>3 — сохранение равновесия после броска;;<br>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;   |                      | «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a>   |
| 4.1<br>4. | Модуль<br>"Подвижные и спортивные игры".<br><b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b> | 5 | 0 | 5 | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;<br>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |
| 4.1<br>5. | Модуль<br>"Подвижные и спортивные игры".<br><b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>                 | 5 | 0 | 5 | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;<br>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;   | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |

|           |   |   |   |   |   |                      |   |
|-----------|---|---|---|---|---|----------------------|---|
| 4.1<br>6. | Модуль<br>"Подвижные и спортивные игры".<br><b>Технические действия игры волейбол</b> | 5 | 0 | 5 | наблюдает и анализирует образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;<br>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;;<br>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;;<br>наблюдает и анализирует образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;<br>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 | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |
|-----------|---|---|---|---|---|----------------------|---|



|           |  |   |   |   |   |                      |  |
|-----------|--|---|---|---|---|----------------------|--|
|           |  |   |   |   | сверху в парах;;<br>з — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;<br>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;   |                      |  |
| 4.1<br>7. | Модуль<br>"Подвижные и спортивные игры".<br><b>Технические действия игры баскетбол</b> | 5 | 0 | 5 | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;;<br>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;<br>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;<br>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;;<br>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html</a> |

|  |  |    |   |    |  |   |  |   |
|--|--|----|---|----|--|---|--|---|
| 4.1<br>8.  | Модуль<br>"Подвижные<br>и<br>спортивные<br>игры".<br>Технические<br>действия<br>игры футбол  | 5  | 0 | 5  |  | наблюдает 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; | Практич<br>еская<br>работа;                      | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт<br>«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it- n.ru/communities.aspx?<br/>cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a><br>сеть творческих учителей/сообщество<br>учителей физ.культуры<br><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя<br>физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> -<br>газета "Здоровье детей"<br><a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в<br>школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a><br>Фестиваль пед.идей<br>«Открытый урок»<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a><br><a href="https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/kropfk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kropmain/krop<br/>pfk.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 49 |   |    |  |   |  |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |   |  |   |
| 5.<br>1.   | <b>Рефлексия:<br/>демонстраци<br/>я приростов в<br/>показателях<br/>физических<br/>качеств к<br/>нормативным<br/>требованиям<br/>комплекса<br/>ГТО</b> | 10 | 0 | 10 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  | Практич<br>еская<br>работа;<br>тестиров<br>ание; | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт<br>«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it- n.ru/communities.aspx?<br/>cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a><br>сеть творческих учителей/сообщество<br>учителей физ.культуры<br><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя  |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |  |   |  |   |
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ                   |  | 68 | 0 | 68 |  |   |  |   |

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Правила безопасности на уроках физической культуры.  | 1                | 0                     | 1                      | 04.09            | Практическая работа;       |
| 2.       | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив. Подвижная игра «Хвостик».   | 1                | 0                     | 1                      | 06.09            | Зачет;                     |
| 3.       | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»  | 1                | 0                     | 1                      | 11.09            | Практическая работа;       |
| 4.       | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»  | 1                | 0                     | 1                      | 13.09            | Практическая работа;       |
| 5.       | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»  | 1                | 0                     | 1                      | 18.09            | Практическая работа;       |
| 6.       | Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».   | 1                | 0                     | 1                      | 20.09            | Практическая работа;       |
| 7.       | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».  | 1                | 0                     | 1                      | 25.09            | Практическая работа;       |
| 8.       | Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови- стучи».  | 1                | 0                     | 1                      | 27.09            | Практическая работа;       |
| 9.       | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».  | 1                | 0                     | 1                      | 02.10            | Зачет;                     |
| 10.      | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами». | 1                | 0                     | 1                      | 04.10            | Практическая работа;       |

|     |  |   |   |   |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 11. | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».                                 | 1 | 0 | 1 | 09.10 | Практическая работа; |
| 12. | Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».  | 1 | 0 | 1 | 11.10 | Практическая работа; |
| 13. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив Подвижная игра «Бездомный заяц»  | 1 | 0 | 1 | 16.10 | Зачет;               |
| 14. | Техника броска мяча в горизонтальную цель. норматив Игра «Вышибалы».   | 1 | 0 | 1 | 18.10 | Практическая работа; |
| 15. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. норматив Игра «Вышибалы».  | 1 | 0 | 1 | 23.10 | Зачет;               |
| 16. | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»  | 1 | 0 | 1 | 25.10 | Практическая работа; |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Норматив Игра «Бездомный заяц»  | 1 | 0 | 1 | 30.10 | Зачет;               |
| 18. | Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».   | 1 | 0 | 1 | 01.11 | Практическая работа; |
| 19. | Тестирование прыжка в длину с места. Норматив. Подвижная игра «Лови- стучи».   | 1 | 0 | 1 | 13.11 | Зачет;               |
| 20. | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». Гимнастическая разминка. ТБ гимнастика | 1 | 0 | 1 | 15.11 | Практическая работа; |
| 21. | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». Гимнастическая разминка                | 1 | 0 | 1 | 20.11 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 22. | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | 22.11 | Практическая работа; |
| 23. | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»  | 1 | 0 | 1 | 27.11 | Практическая работа; |
| 24. | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»  | 1 | 0 | 1 | 29.11 | Практическая работа; |
| 25. | Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.  | 1 | 0 | 1 | 04.12 | Практическая работа; |
| 26. | Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.  | 1 | 0 | 1 | 06.12 | Практическая работа; |
| 27. | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».   | 1 | 0 | 1 | 11.12 | Практическая работа; |
| 28. | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».   | 1 | 0 | 1 | 13.12 | Практическая работа; |
| 29. | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»   | 1 | 0 | 1 | 18.12 | Практическая работа; |
| 30. | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»   | 1 | 0 | 1 | 20.12 | Практическая работа; |
| 31. | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | 25.12 | Практическая работа; |
| 32. | Упражнения с набивным мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».  | 1 | 0 | 1 | 27.12 | Практическая работа; |
| 33. | Упражнения с набивным мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».  | 1 | 0 | 1 | 10.01 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 34. | Упражнения с набивным мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».          | 1 | 0 | 1 | 15.01 | Практическая работа; |
| 35. | История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу». ТБ подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | 17.01 | Практическая работа; |
| 36. | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».   | 1 | 0 | 1 | 22.01 | Практическая работа; |
| 37. | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».   | 1 | 0 | 1 | 24.01 | Практическая работа; |
| 38. | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».  | 1 | 0 | 1 | 29.01 | Практическая работа; |
| 39. | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».                   | 1 | 0 | 1 | 31.01 | Практическая работа; |
| 40. | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»  | 1 | 0 | 1 | 05.02 | Практическая работа; |
| 41. | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Норматив   | 1 | 0 | 1 | 07.02 | Зачет;               |
| 42. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Норматив  | 1 | 0 | 1 | 12.02 | Зачет;               |
| 43. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 14.02 | Практическая работа; |
| 44. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 19.02 | Практическая работа; |
| 45. | Подвижная игра «Подними предмет».   | 1 | 0 | 1 | 21.02 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 46. | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».   | 1 | 0 | 1 | 26.02 | Практическая работа; |
| 47. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 28.02 | Практическая работа; |
| 48. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 05.03 | Практическая работа; |
| 49. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 07.03 | Практическая работа; |
| 50. | Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | 12.03 | Практическая работа; |
| 51. | Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | 14.03 | Практическая работа; |
| 52. | Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | 19.03 | Практическая работа; |
| 53. | Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | 21.03 | Практическая работа; |
| 54. | Бег по пересеченной местности. ТБ легкая атлетика   | 1 | 0 | 1 | 02.04 | Практическая работа; |
| 55. | Прыжки с поворотом на 180.  | 1 | 0 | 1 | 04.04 | Практическая работа; |
| 56. | Техника прыжка в длину с места. Игра в футбол.  | 1 | 0 | 1 | 09.04 | Практическая работа; |
| 57. | Техника прыжка в длину с места. Игра в футбол.  | 1 | 0 | 1 | 11.04 | Практическая работа; |
| 58. | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.   | 1 | 0 | 1 | 16.04 | Зачет;               |
| 59. | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».   | 1 | 0 | 1 | 18.04 | Практическая работа; |

|  |   |           |          |           |       |                      |
|--|---|-----------|----------|-----------|-------|----------------------|
| 60.  | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | 1         | 0        | 1         | 23.04 | Практическая работа; |
| 61.  | Техника челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».                   | 1         | 0        | 1         | 25.04 | Практическая работа; |
| 62.  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».              | 1         | 0        | 1         | 26.04 | Зачет;               |
| 63.  | Техника метания мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».      | 1         | 0        | 1         | 30.04 | Практическая работа; |
| 64.  | Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | 1         | 0        | 1         | 07.05 | Зачет;               |
| 65.  | Круговая тренировка. Игра «Совушка».                                      | 1         | 0        | 1         | 14.05 | Практическая работа; |
| 66.  | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».               | 1         | 0        | 1         | 16.05 | Зачет;               |
| 67.  | Подведение итогов за год. Игра «Марш закрытыми глазами».                  | 1         | 0        | 1         | 21.05 | Практическая работа; |
| 68.  | Подведение итогов года Игра «Совушка»                                     | 1         | 0        | 1         | 23.05 | Практическая работа; |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |       |                      |

### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |            | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
|       |            |                  |                    |                     |               |                      |



|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 1.  | Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги. Инструктаж по Т. Б. Физическая культура у древних народов. | 1 | 0 | 1 | 03.09 | Практическая работа; |
| 2.  | Прыжок в длину с разбега. Разучивание подводящих упражнений к прыжку в длину с разбега, способом, согнув ноги.                                | 1 | 0 | 1 | 06.09 | Практическая работа; |
| 3.  | Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, в полной координации.  | 1 | 0 | 1 | 10.09 | Зачет;               |
| 4.  | Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.  | 1 | 1 | 0 | 13.09 | Практическая работа; |
| 5.  | Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.  | 1 | 0 | 1 | 17.09 | Практическая работа; |
| 6.  | Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.  | 1 | 0 | 1 | 20.09 | Практическая работа; |
| 7.  | Челночный бег. Беговые упражнения повышенной координационной сложности.   | 1 | 1 | 0 | 24.09 | Зачет;               |
| 8.  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорение с высокого старта. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.         | 1 | 0 | 1 | 27.09 | Практическая работа; |
| 9.  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.    | 1 | 0 | 1 | 01.10 | Практическая работа; |
| 10. | Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противходом.   | 1 | 0 | 1 | 04.10 | Практическая работа; |
| 11. | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика   | 1 | 0 | 1 | 08.10 | Практическая работа; |
| 12. | Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте.   | 1 | 0 | 1 | 11.10 | Практическая работа; |
| 13. | Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте.   | 1 | 0 | 1 | 15.10 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 14. | Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте.   | 1 | 0 | 1 | 18.10 | Практическая работа; |
| 15. | Лазание по канату. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.  | 1 | 0 | 1 | 22.10 | Практическая работа; |
| 16. | Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов.  | 1 | 0 | 1 | 25.10 | Практическая работа; |
| 17. | Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов.  | 1 | 0 | 1 | 29.10 | Практическая работа; |
| 18. | Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение стилизованных способов ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 | 0 | 1 | 01.11 | Практическая работа; |
| 19. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.  | 1 | 0 | 1 | 12.11 | Практическая работа; |
| 20. | Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей жерди гимнастической стенки.  | 1 | 0 | 1 | 15.11 | Практическая работа; |
| 21. | Прыжки через скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.  | 1 | 0 | 1 | 19.11 | Практическая работа; |
| 22. | Прыжки через скакалку. Вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.  | 1 | 0 | 1 | 22.11 | Практическая работа; |
| 23. | Прыжки через скакалку на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока.   | 1 | 1 | 0 | 26.11 | Зачет;               |
| 24. | Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики.  | 1 | 0 | 1 | 29.11 | Практическая работа; |
| 25. | Ритмическая гимнастика. Составление индивидуальной комбинации ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений.  | 1 | 0 | 1 | 03.12 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 26. | Ритмическая гимнастика. Разучивание индивидуальной комбинации ритмической гимнастики и выполнение её под музыкальное сопровождение.          | 1 | 0 | 1 | 06.12 | Практическая работа; |
| 27. | Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.   | 1 | 0 | 1 | 10.12 | Практическая работа; |
| 28. | Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам.  | 1 | 0 | 1 | 13.12 | Практическая работа; |
| 29. | Подвижные игры с элементами подвижных игр. Разучивание правил подвижных игр. Иструктаж ТБ  | 1 | 0 | 1 | 17.12 | Практическая работа; |
| 30. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр.                    | 1 | 0 | 1 | 20.12 | Практическая работа; |
| 31. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр   | 1 | 0 |   | 24.12 | Практическая работа; |
| 32. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 27.12 | Практическая работа; |
| 33. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 10.01 | Практическая работа; |
| 34. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 14.01 | Практическая работа; |
| 35. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 17.01 | Практическая работа; |
| 36. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 21.01 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|----------------------|
| 37. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 24.01 | Практическая работа; |
| 38. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 28.01 | Практическая работа; |
| 39. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 31.01 | Практическая работа; |
| 40. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 04.02 | Практическая работа; |
| 41. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание технических действий подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. | 1 | 0 | 1 | 07.02 | Практическая работа; |
| 42. | Подвижные игры с элементами спортивных игр на точность движений.   | 1 | 0 | 1 | 11.02 | Практическая работа; |
| 43. | Спортивные игры. Наблюдение за образцами технических действий игры баскетбол, уточнение особенностей их выполнения. Инструктаж ТБ            | 1 | 0 |   | 14.02 | Практическая работа; |
| 44. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры баскетбол.   | 1 | 0 | 1 | 18.02 | Практическая работа; |
| 45. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры баскетбол.   | 1 | 0 | 1 | 21.02 | Практическая работа; |
| 46. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры баскетбол.   | 1 | 0 | 1 | 25.02 | Практическая работа; |
| 47. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры баскетбол.   | 1 | 0 | 1 | 28.02 | Практическая работа; |
| 48. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 04.03 | Практическая работа; |
| 49. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 07.03 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
| 50. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры волейбол.   | 1 | 0 | 1 | 11.03 | Практическая работа; |
| 51. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры волейбол.   | 1 | 0 | 1 | 14.03 | Практическая работа; |
| 52. | Спортивные игры. Разучивание технических приёмов игры волейбол.   | 1 | 0 | 1 | 18.03 | Практическая работа; |
| 53. | Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.  | 1 | 0 | 1 | 21.03 | Практическая работа; |
| 54. | Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.   | 1 | 0 | 1 | 01.04 | Практическая работа; |
| 55. | Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.   | 1 | 0 | 1 | 04.04 | Практическая работа; |
| 56. | Спортивные игры. Футбол: ведение мяча, остановки.   | 1 | 0 | 1 | 08.04 | Практическая работа; |
| 57. | Спортивные игры. Футбол: ведение мяча, остановки.   | 1 | 0 | 1 | 11.04 | Практическая работа; |
| 58. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Правила техники безопасности. | 1 | 0 | 1 | 15.04 | Практическая работа; |
| 59. | Повторение техники высокого старта.<br>Дыхательная гимнастика.  | 1 | 0 | 1 | 18.04 | Практическая работа; |
| 60. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.   | 1 | 0 | 1 | 22.04 | Зачет;               |
| 61. | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.   | 1 | 0 | 1 | 25.04 | Зачет;               |
| 62. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(количество раз).   | 1 | 0 | 1 | 26.04 | Зачет;               |
| 63. | Тестирование метания малого мяча на точность.   | 1 | 0 | 1 | 29.04 | Зачет;               |
| 64. | Тестирование виса на время. Подвижные игры.   | 1 | 0 | 1 | 13.05 | Зачет;               |
| 65. | Тестирование прыжка в длину с места   | 1 | 0 | 1 | 16.05 | Зачет;               |

|                                     |  |    |   |    |       |                      |
|-------------------------------------|--|----|---|----|-------|----------------------|
| 66.                                 | Тестирование наклона вперёд из положения, стоя с прямыми ногами. | 1  | 0 | 1  | 20.05 | Зачет;               |
| 67.                                 | Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа, за 30 секунд.  | 1  | 0 | 1  | 23.05 | Практическая работа; |
| 68.                                 | Тестирование бега на 1км( мин, сек). Подведение итогов.          | 1  | 0 | 1  |       | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 3 | 65 |       |                      |

#### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1                | 0                     | 1                      | 03.09            | Устный опрос;              |

|     |   |   |   |   |       |                                       |
|-----|---|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 2.  | Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».  | 1 | 0 | 1 | 04.09 | Практическая работа;                  |
| 3.  | Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 10.09 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 4.  | Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».  | 1 | 0 | 1 | 11.03 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 5.  | Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».  | 1 | 0 | 1 | 17.09 | Практическая работа;<br>тестирование; |
| 6.  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»                     | 1 | 0 | 1 | 18.09 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 7.  | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».                        | 1 | 0 | 1 | 24.09 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 8.  | История физической культуры в России Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры» | 1 | 0 | 1 | 25.09 | Практическая работа; Устный опрос;    |
| 9.  | Влияние физической подготовки на работу организма   | 1 | 0 | 1 | 01.10 | Устный опрос;                         |
| 10. | К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.                          | 1 | 0 | 1 | 02.10 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 11. | Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»  | 1 | 0 | 1 | 08.10 | Практическая работа;                  |
| 12. | Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.   | 1 | 0 | 1 | 09.10 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 13. | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.  | 1 | 0 | 1 | 15.10 | Практическая работа;                  |

|     |   |   |   |   |       |                                       |
|-----|---|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 14. | Прыжок в высоту с прямого разбега. . (ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.   | 1 | 0 | 1 | 16.10 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 15. | Способы физической деятельности. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».   | 1 | 0 | 1 | 22.10 | Практическая работа;                  |
| 16. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч - капитану», «Мини-футбол».  | 1 | 0 | 1 | 23.10 | Практическая работа;                  |
| 17. | Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега<br>Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».  | 1 | 0 | 1 | 29.10 | Практическая работа; Зачет;           |
| 18. | Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | 1 | 0 | 1 | 18.10 | Практическая работа;                  |
| 19. | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»   | 1 | 0 | 1 | 12.11 | Практическая работа;                  |
| 20. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях  | 1 | 0 | 1 | 13.11 | Практическая работа;                  |
| 21. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях  | 1 | 0 | 1 | 19.11 | Практическая работа;                  |
| 22. | Кувырок вперед, из положения упора присев   | 1 | 0 | 1 | 20.11 | Практическая работа;                  |
| 23. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла  | 1 | 0 | 1 | 26.11 | Практическая работа;                  |
| 24. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине  | 1 | 0 | 1 | 27.11 | Практическая работа;                  |
| 25. | Техника выполнения акробатической комбинации  | 1 | 0 | 1 | 03.12 | Практическая работа;                  |
| 26. | Техника выполнения акробатической комбинации  | 1 | 0 | 1 | 04.12 | Практическая                          |



|     |   |   |   |   |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|----------------------|
|     |   |   |   |   |       | работа;              |
| 27. | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись разойдись» | 1 | 0 | 1 | 10.12 | Практическая работа; |
| 28. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»  | 1 | 0 | 1 | 11.12 | Практическая работа; |
| 29. | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»  | 1 | 0 | 1 | 17.12 | Практическая работа; |
| 30. | Подвижные и спортивные игры Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»   | 1 | 0 | 1 | 18.12 | Практическая работа; |
| 31. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».   | 1 | 0 | 1 | 24.12 | Практическая работа; |
| 32. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».   | 1 | 0 | 1 | 25.12 | Практическая работа; |
| 33. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини- баскетбол   | 1 | 0 | 1 | 14.01 | Практическая работа; |
| 34. | Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»   | 1 | 0 | 1 | 15.01 | Практическая работа; |
| 35. | Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол  | 1 | 0 | 1 | 21.01 | Практическая работа; |
| 36. | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.  | 1 | 0 | 1 | 22.01 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |                                       |
|-----|---|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 37. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»  | 1 | 0 | 1 | 28.01 | Практическая работа;                  |
| 38. | Подвижные и спортивные игры Волейбол. Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. .(ГТО). Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 29.01 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 39. | Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».   | 1 | 0 | 1 | 04.02 | Практическая работа;                  |
| 40. | Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. . (ГТО). Игры «Перестрелки», «Пионербол».  | 1 | 0 | 1 | 05.02 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 41. | Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».  | 1 | 0 | 1 | 11.02 | Практическая работа;                  |
| 42. | Броски мяча в цель - вертикальную. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»   | 1 | 0 | 1 | 12.02 | Практическая работа;                  |
| 43. | Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».  | 1 | 0 | 1 | 18.02 | Практическая работа;                  |
| 44. | Подвижные и спортивные игры Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель». | 1 | 0 | 1 | 19.02 | Практическая работа;                  |
| 45. | Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол».  | 1 | 0 | 1 | 25.02 | Практическая работа;                  |
| 46. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте   | 1 | 0 | 1 | 26.02 | Практическая работа;                  |
| 47. | Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол».  | 1 | 0 | 1 | 04.03 | Практическая работа;                  |
| 48. | Удар мяча по воротам в футболе. Игры «Мини футбол».   | 1 | 0 | 1 | 05.03 | Практическая работа;                  |
| 49. | Удар мяча по воротам в футболе. Игры «Мини футбол».   | 1 | 0 | 1 | 11.03 | Практическая работа;                  |
| 50. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»  | 1 | 0 | 1 | 12.03 | Практическая работа;                  |
| 51. | Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой  | 1 | 0 | 1 | 18.03 | Устный опрос;<br>практическая         |

|     |  |   |   |   |       |                                       |
|-----|--|---|---|---|-------|---------------------------------------|
|     |  |   |   |   |       | работа;<br>;                          |
| 52. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»   | 1 | 0 | 1 | 19.03 | Практическая работа;                  |
| 53. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча  | 1 | 0 | 1 | 01.04 | Практическая работа;                  |
| 54. | Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта» | 1 | 0 | 1 | 02.04 | Практическая работа;                  |
| 55. | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров».   | 1 | 0 | 1 | 08.04 | Практическая работа;                  |
| 56. | Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки в длину и на скакалке. Игра «Воробьи - Вороны»   | 1 | 0 | 1 | 09.04 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 57. | Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 15.04 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 58. | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи - Ворон  | 1 | 0 | 1 | 16.04 | Практическая работа;                  |
| 59. | Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. . (ГТО). Игра «Удочка», эстафеты.                        | 1 | 0 | 1 | 22.04 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 60. | Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета.  | 1 | 0 | 1 | 23.04 | Тестирование;                         |
| 61. | Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета.   | 1 | 0 | 1 | 29.04 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 62. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 30.04 | Практическая работа;                  |
| 63. | К\У - Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».              | 1 | 0 | 1 | 06.05 | Тестирование;<br>Практическая работа; |

|                                     |   |    |   |    |       |                                       |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|---------------------------------------|
| 64.                                 | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. (ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстро ногих».                                    | 1  | 0 | 1  | 07.05 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 65.                                 | Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».  | 1  | 0 | 1  | 13.05 | Практическая работа;<br>Тестирование; |
| 66.                                 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»  | 1  | 0 | 1  | 14.05 | Практическая работа;                  |
| 67.                                 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»  | 1  | 0 | 1  | 20.05 | Тестирование;<br>Практическая работа; |
| 68.                                 | Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта». Подведение итогов за год | 1  | 0 | 1  | 21.05 | Практическая работа;                  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |       |                                       |

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

##### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

##### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Спортивный инвентарь. Секундомер

##### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkultura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей

физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед. идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpopmain/kpopfk.html>

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

##### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой Бревно гимнастическое напольное Канат для лазания  
Перекладина навесная универсальная Тренажер навесной для пресса  
Мяч для метания

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой. Ворота для мини-футбола

Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольный

#### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой Бревно гимнастическое напольное Канат для лазания  
Перекладина навесная универсальная Тренажер навесной для пресса  
Мяч для метания

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой. Ворота для мини-футбола

Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольный