

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
управление образования администрации
Кетовского муниципального округа
МКОУ «Пименовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Печенкина Е.Н»

УТВЕРЖДЕНО

ИО. директора школы

Голощاپова НА

Приказ № 50/2

От 30.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1 - 4 классов начального общего образования
на 2024 — 2025 учебный год

Составители: Елисеева Наталья Николаевна

с. Пименовка, 2024 год

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

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.

В программе « Физическая культура» содержание учебного предмета» Физическая культура» структурно представлена в трех разделах:

Раздел 1. Знания о физической культуре(в процессе урока, без выделения отдельных часов)

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(в процессе урока без выделения отдельных часов)

Раздел 3.Физическое совершенствование:

Подраздел 1.Оздоровительная физическая культура (в процессе урока)

Подраздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура:

- Модуль. Гимнастика
- Модуль. Лыжная подготовка
- Модуль. Лёгкая атлетика
- Модуль. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр
- Модуль Плавательная подготовка

Подраздел. .Прикладно-ориентированная физическая культура

- Модуль. ГТО

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАННЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре(в процессе урока, без выделения отдельных часов)

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 16 часов

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

3.2.4.1. футбол 3 часа

Считалки для подвижных игр.

Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.

Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»

Модуль 3.3.1 ГТО 3 часа

Модуль 3.2.3. Лёгкая атлетика 4 часа

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега, бег из разных положений (сидя, стоя, лежа). бег на короткие дистанции, бег до 500 м, многоскоки.

2 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре(в процессе урока)

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(в процессе урока)

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

Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов

3.1. Оздоровительная физическая культура(в процессе урока, как д/з)

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов

Модуль 3.2.3 Легкая атлетика 4 часа

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.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов

Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа

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

Модуль 3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 24 часа

3.2.4.1. футбол 4 часа

Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд. Бросок ногой

3.2.4.2. баскетбол 8 часов

Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.

3.2.4.3. волейбол 8 часов

Разучивание подвижных игр с элементами волейбола. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».

Модуль 3.2.1. Гимнастика 14 часов

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

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

Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 14 часов

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

3.2.4.1. футбол 4 часа

Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа

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

Модуль 3.2.1 Лёгкая атлетика 4 часа

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.

3 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока, без выделения отдельных часов)

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока, без выделения отдельных часов)

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.

Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов

3.1. Оздоровительная физическая культура (в процессе урока, без выделения отдельных часов)

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

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.60 часов

Модуль3.2.3 Легкая атлетика 4 часа

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

3.3.Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов

Модуль3.3.1 ГТО 4 часа

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Модуль3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 24 часа

3.2.4.1.футбол 5 часов

ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.2.4.2.баскетбол 9 часов

ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

3.2.4.3.волейбол 9 часов

прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении

Модуль 3.2.1 Гимнастика 8 часов

3.2.1.1.Гимнастика с основами акробатики 5 часов

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

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

3.2.1.2.Ритмическая гимнастика 3 часа

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.

Модуль3.2.2.Лыжная подготовка 14 часов

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

Модуль3.2.5. Плавательная подготовка 3часа

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и

прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

3.2.4.1. футбол 4 часа

ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль 3.2.3 Легкая атлетика 4 часа

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.

4 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре (без выделения отдельных часов, в процессе урока)

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (без выделения отдельных часов, в процессе урока)

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.

Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов

3.1. Оздоровительная физическая культура (без выделения отдельных часов)

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.

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов

Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа

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.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов

Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль 3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 27 часов

3.2.4.1. футбол 5 часов

остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.2.4.2. баскетбол 9 часов

бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3.2.4.3. волейбол 9 часов

нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль 3.2.1 Гимнастика 8 часов

3.2.1.1. Гимнастика с основами акробатики 5 часов

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.

3.2.1.2. Ритмическая гимнастика 3 часа

Упражнения в танце «Летка-енка».

Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 14 часов

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

Модуль 3.2.5. Плавательная подготовка 3 часа

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

Модуль 3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 4 часа

3.2.4.1. футбол 4 часа

остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа

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.

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

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

• 4 КЛАСС

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 3. Физическое совершенствование 66 часов					
Подраздел 3.1. Оздоровительная физическая культура		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Подраздел 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов					
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	18			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.2	Модуль «Лыжная подготовка»	16			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.3	Модуль «Легкая атлетика»	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр»	18			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1	Футбол	6			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2.	Баскетбол	6			https://www.yaklass.ru

					/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.3.	Волейбол	6			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		60			
Подраздел 3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.3.1	Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	6			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов					
Подраздел 3.1 . Оздоровительная физическая культура		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Подраздел 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов					
3.2.1	Гимнастика	14			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.2	Лыжная подготовка	14			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.3	Легкая атлетика	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	24			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1	Футбол	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2	Баскетбол	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=

					lz2efg7ipq435132204
3.2.4.3	Волейбол	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		60			
Модуль 3. 3.Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов					
3.3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов					
Подраздел 3.1. Оздоровительная физическая культура		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Подраздел 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов					
3.2.1.	Гимнастика	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	5			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.1.2.	Ритмическая гимнастика	3			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.2	Лыжная подготовка	14			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.3	Легкая атлетика	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	27			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=

					lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1	Футбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2	Баскетбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.3	волейбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.5	Плавательная подготовка	3			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		60			
Модуль 3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов					
3.3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Раздел 3. Физическое совершенствование 68 часов					
Подраздел 3.1. Оздоровительная физическая культура		в процессе урока, без выделения отдельных часов			
Подраздел 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура 60 часов					
3.2.1.	Гимнастика	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.1.1	Гимнастика с основами акробатики	5			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.1.2.	Ритмическая гимнастика	3			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.2	Лыжная подготовка	14			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.3	Легкая атлетика	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	27			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

					lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1.	Футбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2.	Баскетбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.3	Волейбол	9			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.5	Плавательная подготовка	3			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура 8 часов					
3.3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	№ п/р	Тема урока	Ко-во часов	Пл. дата	Исх. дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Модуль 3.2.3 Легкая атлетика 4 часа						
1	1	Что такое физическая культура. Чем отличается ходьба от бега	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
2	2	Современные физические упражнения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
3	3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Приземление после спрыгивания с горки матов.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
4	4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1. ГТО 3 часа						
5	1	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
6	2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Челночный бег 3x10м	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204
7	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=1z2efg7ipq435132204

					lz2efg7ipq435132204
Модуль 23.2.4 Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 18 часов					
3.2.4.1 Футбол 3 часа					
8	1	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
9	2	Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
10	3	Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2. Баскетбол 6 часов					
11	1	Разучивание подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
12	2	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
13	3	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
14	4	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
15	5	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

16	6	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.3. Волейбол 6 часов						
17	1	Разучивание подвижных игр с элементами волейбола. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
18	2	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
19	3	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
20	4	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
21	5	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
22	6	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.1. Гимнастика 18 часов						
3.2.1.1. Гимнастика с основами акробатики 18 часов						
23	1	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
24	2	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://www.yaklass.ru

						/account/login?ysclid=3lz2efg7ipq435132204
25	3	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			H4https://www.yaklass.ru/ac5count/login?ysclid=lz2e67fg7ipq435132204
26	4	Акробатические упражнения, основные техники. « Перекаты»	1			https://8www.yaklass.ru/account9/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
27	5	Акробатические упражнения, основные техники. « Перекаты»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
28	6	Акробатические упражнения, основные техники. « Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
29	7	Акробатические упражнения, основные техники. « Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
30	8	Акробатические упражнения, основные техники. « Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
31	9	Акробатические упражнения, основные техники. « Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
32	10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
33	11	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=

					lz2efg7ipq435132204
34	12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
35	13	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
36	14	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
37	15	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
38	16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
39	17	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
40	18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 16 часов					
41	1	Переноска лыж к месту занятия	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
42	2	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

					lz2efg7ipq435132204
43	3	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
44	4	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
45	5	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
46	6	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
47	7	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
48	8	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
49	9	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
50	10	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
51	11	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

52	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
53	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
54	14	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
55	15	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
56	16	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1. Футбол 3 часа						
57	4	Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
58	5	Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
59	6	Разучивание подвижных игр с элементами футбола. Игра «Пингвины с мячом»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1 ГТО 3 часа						
60	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

						lz2efg7ipq435132204
61	5	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
62	6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа						
63	1	Виды старта. Бег из разных положений (сидя, стоя...). Многоскоки.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
64	2	Бег на короткие дистанции. (30, 60,100м).Челночный бег3х10	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
65	3	Бег на дистанции до 500 м. Техника прыжков в длину с разбега.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
66	4	Эстафетный бег. Понятия эстафетная палочка, «коридор передачи».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	0	0	

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

		Тема урока	Ко-во часов	Пл. дата	Исх. дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа						
1	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
2	2	Зарождение Олимпийских игр. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3	3	Современные Олимпийские игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
4	4	Физическое развитие. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа						
5	1	Физические качества. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

6	2	Развитие координации движений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
7	3	Дневник наблюдений по физической культуре. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Бег на 30 м	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
8	4	Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки.. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 24 часа						
3.2.4.1 Футбол 4 часа						
9	1	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
10	2	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
11	3	Гонка мячей и слалом с мячом.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=

						lz2efg7ipq435132204
12	4	Гонка мячей и слалом с мячом.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.4.2. Баскетбол 8 часов</i>						
13	1	Игры с приемами баскетбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
14	2	Игры с приемами баскетбола	1			https://www.yaklass.ru/2/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
15	3	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
16	4	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
17	5	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
18	6	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
19	7	Прием «волна» в баскетболе.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

						lz2efg7ipq435132204
20	8	Прием «волна» в баскетболе.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.4.3. Волейбол 8 часов</i>						
21	1	Разучивание подвижных игр с элементами волейбола.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
22	2	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
23	3	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
24	4	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
25	5	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
26	6	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
27	7	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=

						lz2efg7ipq435132204
28	8	Разучивание подвижной игры « Охотники и утки».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.1. Гимнастика 14 часов						
<i>3.2.1.1. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</i>						
9	1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
30	2	Строевые упражнения и команды	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
31	3	Прыжковые упражнения	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
32	4	Гимнастическая разминка	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
33	5	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
34	6	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

35	7	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
36	8	Танцевальные гимнастические движения	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
37	9	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
38	10	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
39	11	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
40	12	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок вперед»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
41	13	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок назад»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
42	14	Акробатические упражнения, основные техники. «Кувырок назад»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 14 часов						

43	1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
44	2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
45	3	Спуск с горы в основной стойке	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
46	4	Спуск с горы в основной стойке	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
47	5	Подъем лесенкой	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
48	6	Подъем лесенкой	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
49	7	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
50	8	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://www.yaklass.ru/9/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
51	9	Торможение лыжными палками	1			https://www.yaklass.ru

						/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
52	10	Торможение лыжными палками	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
53	11	Торможение падением на бок	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
54	12	Бег на лыжах 1 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
55	13	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
56	14	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.4.1. Футбол 4 часа</i>						
57	1	Футбольный бильярд	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
58	2	Футбольный бильярд	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
59	3	Бросок ногой	1			https://www.yaklass.ru

						4/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
60	4	Бросок ногой				https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа						
61	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
62	2	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
63	3	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
64	4	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа						
65	1	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
66	2	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

						lz2efg7ipq435132204
67	3	Сложно координированные беговые упражнения	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=4lz2efg7ipq435132204
68		Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

	Тема урока	Ко-во часов	Пл. дата	Исх. дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа					
1	1	Физическая культура у древних народов. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
2	2	История появления современного спорта. Броски набивного мяча.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3	3	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию. (30м, 60 м)	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
4	4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на дистанции 100м, 500м	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1. ГТО 4 часа					
5	1	Дозировка физических нагрузок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
6	2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

7	3	Закаливание организма под душем. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
8	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.1. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 27 часов						
3.2.4.1. Футбол 5 часов						
9	1	Спортивная игра футбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
10	2	Спортивная игра футбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
11	3	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
12	4	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
13	5	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.2. Баскетбол 9 часов						
14	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

15	2	Спортивная игра баскетбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
16	3	Спортивная игра баскетбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
17	4	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
18	5	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
19	6	Ведение баскетбольного мяча. Броски по кольцу.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
20	7	Ведение баскетбольного мяча. Броски по кольцу.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
21	8	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
22	9	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.4.3. Волейбол 9 часов</i>						
23	1	Спортивная игра волейбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

24	2	Спортивная игра волейбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
25	3	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
26	4	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
27	5	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
28	6	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
29	7	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
30	8	Спортивная игра волейбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
31	9	Спортивная игра волейбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.1. Гимнастика 8 часов						
<i>3.2.1.1. Гимнастика с элементами акробатики 5 часов</i>						
32	1	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Строевые команды	1			https://www.yaklass.ru

		и упражнения				/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
33	2	Строевые команды и упражнения	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
34	3	Лазанье по канату	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
35	4	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
36	5	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.1.2. Ритмическая гимнастика 3 часа</i>						
37	1	Ритмическая гимнастика	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
38	2	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
39	3	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>Модуль 3.2.2. Лыжная подготовка 10 часов</i>						
40	1	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

41	2	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
42	3	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
43	4	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
44	5	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
45	6	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
46	7	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
47	8	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
48	9	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
49	10	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Бег на лыжах 1 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
50	11	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого	1			

		склона				
51	12	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Бег на лыжах 1 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
52	13	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Бег на лыжах 1 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
53	14	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Бег на лыжах 1 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.5. Плавательная подготовка 3 часа						
54	1	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
55	2	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
56	3	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1. Футбол 4 часа						
57	1	Спортивная игра футбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

58	2	Спортивная игра футбол	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
59	3	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
60	4	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1. ГТО 4 часа						
61	5	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
62	6	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
63	7	Закаливание организма под душем. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
64	8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.3. Легкая атлетика 4 часа						
65	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
66	6	Броски набивного мяча.	1			https://www.yaklass.ru

					/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
67	7	Бег с ускорением на короткую дистанцию. (30м, 60 м)	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
68	8	Бег на дистанции 100м, 500м	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Пл. дата	Исх. дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
Модуль 3.2.3 Легкая атлетика 4 часа						
1	1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
2	2	Из истории развития национальных видов спорта. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3	3	Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
4	4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Метание малого мяча на дальность.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1 ГТО 4 часа						
5	1	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
6	2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Метание	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

		мяча весом 150 г. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – девочки.				
7	3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
8	4	Закаливание организма. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.4. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр 27 часов						
<i>3.2.4.1. Футбол 5 часов</i>						
9	1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
10	2	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
11	3	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
12	4	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
13	5	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

3.2.4.2. Баскетбол 9 часов					
14	1	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
15	2	Упражнения из игры баскетбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
16	3	Упражнения из игры баскетбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
17	4	Упражнения из игры баскетбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
18	5	Упражнения из игры баскетбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
19	6	Упражнения из игры баскетбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
20	7	Игра в баскетбол.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
21	8	Игра в баскетбол.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
22	9	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

3.2.4.3. Волейбол 9 часов					
23	1	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
24	2	Упражнения из игры волейбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
25	3	Упражнения из игры волейбол	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
26	4	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
27	5	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
28	6	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
29	7	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
30	8	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
31	9	Разучивание игры «Пионербол»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

Модуль 3.2.1. Гимнастика					
<i>3.2.1.1. Гимнастика с элементами акробатики</i>					
32	1	Акробатическая комбинация	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
33	2	Акробатическая комбинация	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
34	3	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
35	4	Обучение опорному прыжку	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
36	5	Обучение опорному прыжку	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
<i>3.2.1.2. Ритмическая гимнастика 3 часа</i>					
37	1	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
38	2	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=38lz2efg7ipq435132204
39	3	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.2 Лыжная подготовка 14 часов					

40	1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
41	2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
42	3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
43	4	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
44	5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
45	6	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
46	7	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
47	8	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
48	9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
49	10	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1		https://www.yaklass.ru

	небольшого склона.				/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
50 11	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
51 12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
52 13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
53 14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.5 Плавательная подготовка 3 часа					
54 1	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения с плавательной доской	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
55 2	Подводящие упражнения. Упражнения в скольжении на груди	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
56 3	Плавание кролем на спине в полной координации.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
3.2.4.1. Футбол 4 часа					
57 6	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204

58	7	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
59	8	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
60	9	Упражнения из игры футбол.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.3.1. ГТО 4 часа						
61	1	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
62	2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м. Метание мяча весом 150 г.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
63	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
64	4	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
Модуль 3.2.3 Легкая атлетика 4 часа						
65	5	Метание малого мяча на дальность.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
66	6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1			https://www.yaklass.ru

		Упражнения в прыжках в высоту с разбега.				/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
67	7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
68	8	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	1			https://www.yaklass.ru/account/login?ysclid=lz2efg7ipq435132204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>
https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)