

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Очёрского ГО

МБОУ ``Павловская СОШ``

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

№1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

директор

Менькина

Менькина Н.И.

Приказ №181 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1185581)

**учебного предмета
«Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

р.п. Павловский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.
Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	0,5		0,5	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	0,5		0,5	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	0,5		0,5	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	0,5		0,5	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с; учителем; использование видеофильмов и иллюстративного; материала): знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают; положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья; человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1		1	Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практиче ская работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3					

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	2	Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	2	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	2	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6				

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики:— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	14		14	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Игры и игровые задания	17		17	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Организующие команды и приемы	2		2	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		33					

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1.	Освоение физических упражнений	24		24	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т.ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66		66			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ. СБУ. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1	Устный опрос; Практическая работа
2.	СБУ. Равномерная ходьба и равномерный бег с изменением скорости.	1		1	Практическая работа;
3.	СБУ. Ходьба и бег с разной скоростью передвижения (по команде)	1		1	Практическая работа;
4.	СБУ. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты.	1		1	Практическая работа;
5.	Бег с ускорением на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК				Зачет;
6.	Прыжок в длину с места	1		1	Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места	1		1	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1		1	Зачет;
9.	Инструктаж по ТБ на уроках по Подвижным играм. Комплекс упражнений с малым мячом.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
10.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		1	Практическая работа;
11.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		1	Практическая работа;
12.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		1	Практическая работа;

13.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игры с мячом.	1		1	Практическая работа;
14.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игры с мячом.	1		1	Практическая работа;
15.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1		1	Зачет
16.	Подвижная игра на развитие ловкости и быстроты.	1		1	Практическая работа;
17.	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Исходные положения: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1	Практическая работа;
18.	Строевые упражнения. Исходные положения: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1	Практическая работа;
19.	Строевые упражнения. Исходные положения: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		1	Зачет;
20.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	Практическая работа;
21.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	Практическая работа;
22.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	Зачет;
23.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	Практическая работа;
24.	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	Практическая работа;
25.	Строевые упражнения. Гимнастические прыжки.	1		1	Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Гимнастические прыжки.	1		1	Зачет;
27.	Комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения.	1		1	Практическая работа;
28.	Комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения.	1		1	Зачет
29.	Инструктаж по ТБ на уроках по Передача и ловля мяча на месте. Игра «Школа баскетбола»	1		1	Практическая работа;

30.	Передача и ловля мяча на месте. Игра «Школа баскетбола»	1		1	Практическая работа;
31.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафета с мячами.	1		1	Практическая работа;
32.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафета с мячами.	1		1	Практическая работа;
33.	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	Практическая работа;
34.	Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	Практическая работа;
35.	Обучение одеванию инвентаря. Строевые команды.	1		1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		1	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		1	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1		1	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники скользящего шага на учебной дистанции.	1		1	Зачет;
43.	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м.	1		1	Практическая работа;
44.	Инструктаж по ТБ на уроках по Подвижным играм. Передача и ловля мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1		1	Практическая работа;
45.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		1	Практическая работа;

46.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч»	1		1	Практическая работа
47.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1		1	Практическая работа;
48.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		1	Практическая работа;
49.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Зайчик»	1		1	Зачет
50.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Школа баскетбола»	1		1	Практическая работа;
51.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1		1	Зачет
52.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1		1	Практическая работа;
53.	Инструктаж по Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подвижная игра «Пятнашки».	1		1	Практическая работа;
54.	Подвижная игра «Лисы и куры»	1		1	Практическая работа;
55.	Подвижная игра «Два мороза»	1		1	Практическая работа;
56.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1		1	Практическая работа;
57.	Подвижная игра «Два мороза».	1		1	Зачет;
58.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1		1	Практическая работа;
59.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег с изменением направления,	1		1	Практическая работа;
60.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1		1	Практическая работа;

61.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 50 м. Эстафеты	1		1	Зачет
62.	Прыжок в длину с места. Л/а Эстафеты.	1		1	Практическая работа
63.	Прыжок в длину с места. Л/а Эстафеты.	1		1	Практическая работа;
64.	Прыжок в длину с места. Л/а Эстафеты.	1		1	Зачет
65.	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.	1		1	Практическая работа;
66.	Метание малого мяча в цель с места. Подведение итогов года	1		1	Практическая работа;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5		0,5	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;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5		0.5	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;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							

2.1.	Физическое развитие	0.5	0.5	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</p> <p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</p> <p>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.5	0.5	<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Устный опрос;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0.5	<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств,</p> <p>проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра),</p> <p>рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5		0.5 знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5		0.5 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5		0.5 знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	----------------------------------	-----	--	--	----------------------	--

2.7.	Развитие координации движений	0,5		0.5	<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5		0.5	<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	0.5	0.5	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 —поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 —последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 —обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	1	1	<p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5		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;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	--	-----	--	-----	---	----------------------	--

Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	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;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2		2	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4		4	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4		4	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4		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;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		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);	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6		6	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы на лыжах	1		1	<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;</p> <p>разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p>	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	--	---	--	---	--	--------	--

4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4		4	<p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	6		6	<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>толчком двумя ногами по разметке;;</p> <p>толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2		2	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2		2	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6		6	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6		6	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		53					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела)</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе)</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре)</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Зачет;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Медленный бег. Комплекс СБУ.	1		1	Устный опрос; Практическая работа
2.	Комплекс СБУ. Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1		1	Практическая работа;
3.	Комплекс СБУ. Бег по прямой 20-40 м.	1		1	Практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию-30 м.	1		1	Зачет;
5.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	Практическая работа;
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	Практическая работа;
7.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.	1		1	Практическая работа;
8.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.	1		1	Зачет;
9.	Инструктаж по Т.Б. на уроке по подвижным играм. Комплекс ОРУ с малым мячом.	1		1	Практическая работа;
10.	Комплекс О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
11.	Комплекс О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте, в движении в парах. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
12.	Комплекс О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте, в движении в парах. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
13.	Ведение мяча стоя на месте. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
14.	Ведение мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа;

15.	Ведение мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа;
16.	Ведение мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		1	Зачет;
17.	Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1	Практическая работа;
18.	Строевые команды в построении и перестроении. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1	Практическая работа;
19.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1	Зачет;
20.	Комплекс ОФП. Группировка. Перекаты.	1		1	Практическая работа;
21.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1		1	Практическая работа;
22.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1		1	Зачет
23.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1	Практическая работа;
24.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Акробатическая комбинация.	1		1	Практическая работа;
25.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Акробатическая комбинация	1		1	Зачет
26.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Лазание по гимнастической стенке	1		1	Практическая работа;
27.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Лазание по гимнастической скамейке	1		1	Практическая работа;
28.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Упражнения для развития равновесия.	1		1	Практическая работа;
29.	Инструктаж по Т.Б. на уроке по подвижным играм. Комплекс ОРУ с малым мячом.	1		1	Практическая работа;
30.	Комплекс О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;

31.	Комплекс О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте, в движении в парах. Подвижная игра.	1		1	Зачет
32.	Ведение мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		1	Практическая работа;
33.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж	1		1	Практическая работа;
34.	Комплекс О.Р.У. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	Практическая работа;
35.	Комплекс О.Р.У. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	Практическая работа;
36.	Торможение и падение на бок во время спуска.	1		1	Практическая работа;
37.	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1		1	Практическая работа;
38.	Передвижение скользящим шагом (без палок).	1		1	Практическая работа;
39.	Передвижение скользящим шагом (без палок).	1		1	Зачет;
40.	Передвижение скользящим шагом 30 м.	1		1	Практическая работа;
41.	Передвижение скользящим шагом 30 м.	1		1	Практическая работа;
42.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1		1	Практическая работа;
43.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1		1	Зачет;
44.	Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		1	Практическая работа;
45.	Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		1	Практическая работа;
46.	Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		1	Практическая работа;
47.	Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		1	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1	Зачет;

49.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. ОРУ с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
50.	Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
51.	Комплекс ОРУ с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Зачет;
52.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафета.	1		1	Практическая работа;
53.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		1	Практическая работа;
54.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра	1		1	Практическая работа;
55.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Комплекс упражнений с малым мячом. Эстафеты.	1		1	Практическая работа;
56.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
57.	Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
58.	Комплекс ОФП. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа ;
59.	Комплекс ОРУ. Комплекс ОФП. Передача и ловля мяча на месте.	1		1	Практическая работа;
60.	Комплекс ОФП. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра	1		1	Практическая работа;
61.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. СБУ. Техника бега по прямой.	1		1	Практическая работа;
62.	Комплекс СБУ. Бег с ускорением на дистанцию -30 м.	1		1	Зачет;
63.	Комплекс СБУ. Бег с ускорением на дистанцию -50 м.	1		1	Практическая работа;
64.	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Л/а эстафеты.	1		1	Практическая работа;
65.	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Л/а эстафеты.	1		1	Практическая работа;
66.	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;

67.	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
68.	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра. Подведение итогов года.	1		1	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Физическая культура у древних народов	1		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;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							

2.1.	Виды физических упражнений	1		1	<p>знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</p> <p>выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	----------------------------	---	--	---	--	----------------------	--

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	0.5		0.5	<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		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);</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

3.3.	Зрительная гимнастика	0.5		0.5	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2		2	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2		2	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2		2	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	2	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	---	---	---	--	----------------------	--

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	2	<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</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 поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	---	---	---	--	----------------------	--

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	2	<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 — 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</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	---	---	---	--	----------------------	--

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2		2	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2		2	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2		2	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2		2	выполняют упражнения:: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4		4	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2		2	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2		2	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		14	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	12	<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; 	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54				

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	8	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Комплекс утренней зарядки. Подвижная игра.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
2	СБУ. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Стартовый разгон. Л/а эстафеты	1		1	Практическая работа;
3	СБУ. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м.	1		1	Зачет;
4	Челночный бег 4 × 10 м. Л/а эстафета	1		1	Практическая работа;
5	Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега	1		1	Практическая работа;
6	Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега	1		1	Зачет;
7	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Л/а эстафеты	1		1	Практическая работа;
8	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность	1		1	Зачет;
9	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
10	Комплекс физкультминутки. ОРУ с малым мячом. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте.	1		1	Практическая работа;

11	ОРУ с малым мячом. Передача и ловля мяча в движении. Б/б эстафета.	1		1	Зачет
12	Передача и ловля мяча в движении. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
13	Объяснение понятия «пульсометрия». Ведение мяча на месте. Б/б эстафета.	1		1	Практическая работа;
14	Ведение мяча в движении. Б/б эстафеты.	1		1	Практическая работа;
15	Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1		1	Практическая работа;
16	Броски мяча в корзину. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
17	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении. Перестроения стоя на месте и в движении.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
18	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	1		1	Практическая работа;
19	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	1		1	Практическая работа;
20	Акробатика. Строевые упражнения. Комплекс упражнений в парах. Лазание по канату.	1		1	Зачет
21	Висы и упоры. Комплекс ОФП. Комплекс упражнений в парах.	1		1	Практическая работа;
22	Висы и упоры. Комплекс ОФП. Комплекс упражнений в парах.	1		1	Зачет

23	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	1		1	Практическая работа;
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	1		1	Практическая работа;
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	Практическая работа;
26	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	Практическая работа;
27	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении	1		1	Практическая работа;
28	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении	1		1	Практическая работа;
29	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Передача и ловля мяча в парах, тройках. Подвижная игра.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
30	Передача и ловля мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	1		1	Зачет
31	Передача и ловля мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
32	Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты б/б.	1		1	Практическая работа;
33	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
34	О.Р.У. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1		1	Практическая работа;
35	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1		1	Практическая работа;
36	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (с палками).	1		1	Практическая работа;

37	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (с палками).	1		1	Зачет
38	Попеременный двухшажный ход	1		1	Практическая работа;
39	Попеременный двухшажный ход	1		1	Практическая работа;
40	Попеременный двухшажный ход	1		1	Практическая работа;
41	Попеременный двухшажный ход	1		1	Практическая работа;
42	Одновременный двухшажный ход.	1		1	Практическая работа;
43	Одновременный двухшажный ход.	1		1	Практическая работа;
44	Одновременный двухшажный ход.	1		1	Практическая работа;
45	Одновременный двухшажный ход.	1		1	Зачет
46	Одновременный двухшажный ход.	1		1	Практическая работа;
47	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1	Практическая работа;
48	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		1	Практическая работа;
49	Инструктаж по Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
50	Передача мяча в парах различными способами. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
51	Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты б/б.	1		1	Практическая работа;
52	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	1		1	Зачет

53	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Комплекс упражнений с малым мячом. Эстафеты	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
54	ОРУ. Комплекс ОФП. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Зачет
55	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
56	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа;
57	Ведение мяча на месте и в движении. Комплекс ОФП. Эстафеты.	1		1	Зачет
58	Ведение мяча на месте и в движении. Комплекс ОФП. Эстафеты.	1		1	Зачет
59	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра.	1		1	Устный опрос. Практическая работа;
60	СБУ. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1		1	Практическая работа;
61	СБУ. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м.	1		1	Зачет
62	СБУ. Бег с высокого старта на дистанцию 100 м.	1		1	Зачет
63	Челночный бег 4 × 10 м. Л/а эстафета	1		1	Практическая работа;
64	Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега	1		1	Практическая работа;
65	Прыжок в длину с разбега. Подводящие упражнения к прыжку с разбега	1		1	Зачет

66	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Л/а эстафеты	1		1	Практическая работа;
67	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Л/а эстафеты	1		1	Зачет
68	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность. Подведение итогов.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							

1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	1	<p>определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;</p> <p>пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;</p> <p>понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;</p> <p>понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;</p> <p>формулировать основные задачи физической культуры;</p> <p>объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;</p> <p>приводить примеры спортивной подготовки;</p> <p>характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека;</p>	Устный опрос;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
------	---	---	---	---	---------------	---

1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	1		1	знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	1		1	знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							

2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2		2	составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;	Практическая работа; https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	2		2	использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;	Практическая работа; https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	2		2	измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	2		2	моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	2		2	собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; составлять маршрут похода на короткие дистанции, использовать карту и компас для определения места нахождения;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	10		10	овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	9		9	овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
3.3.	Игры и игровые задания	8		8	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		27					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							

4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4		4	овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
------	--	---	--	---	---	----------------------	--

4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4		4	овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4		4	демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат, полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/

4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4		4	участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
------	---	---	--	---	---	----------------------	---

4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	4		4	демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания; принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр; уметь описывать правила игр и спортивных эстафет;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	8		8	демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II степени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;	Практическая работа;	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы	
1.	Инструкция по ТБ на уроках Л/а. СБУ. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	Устный опрос. Практическая работа
2.	СБУ. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;	1		1	Практическая работа
3.	СБУ. Бег по дистанции 30 м с низкого старта;	1		1	Практическая работа
4.	Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места.	1		1	Практическая работа
5.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра с прыжками.	1		1	зачет
6.	Метание мяча с места. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	1		1	Практическая работа
7.	Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1		1	Практическая работа
8.	Метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Кто дальше»	1		1	зачет
9.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры общефизической подготовки. Ловля и передача мяча (исходные положения, стойки)	1		1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Ведение, ловли и передача мяча (исходные положения, стойки) Подвижные игры на основе спортивных игр	1		1	Практическая работа
11.	Ловля и передачи мяча на месте и в различных исходных положениях. Подвижные игры на основе спортивных игр	1		1	зачет
12.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении (в верхней, средней, и низкой стойке) Олимпийские чемпионы летних соревнований.	1		1	Практическая работа
13.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Подвижные игры на основе спортивных игр.	1		1	Практическая работа
14.	Бросок мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации)	1		1	Практическая работа
15.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1		1	Практическая работа
16.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1		1	зачет

17.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные положения в гимнастике (о.с., упор присев, перекаты, группировки).	1		1	Устный опрос. Практическая работа
18.	Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лёжа на спине.	1		1	Практическая работа
19.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд	1		1	Практическая работа
20.	Гимнастический мост из положения лёжа. Кувырок вперёд	1		1	Практическая работа
21.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1	зачет
22.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		1	Практическая работа
23.	Прыжки со скакалкой Упражнения на освоение навыков	1		1	Практическая работа
24.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1	Практическая работа
25.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		1	зачет
26.	Комплекс ОФП. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;	1		1	Практическая работа
27.	Комплекс ОФП. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега	1		1	Практическая работа
28.	Комплекс ОФП. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания в полной координации.	1		1	зачет
29.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры на базе спортивных игр. Передача и ловля мяча из различных исходных положений.	1		1	Устный опрос. Практическая работа
30.	Передача и ловля мяча из различных исходных положений. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	Практическая работа
31.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Защити капитана»	1		1	Практическая работа
32.	Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра «Метко в цель»	1		1	Практическая работа
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила подготовки лыжного снаряжения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.	1		1	Практическая работа

34.	Подготовка лыжного снаряжения Правила построения и передвижения с лыжами к местам занятий. Зимние виды спорта.	1		1	Практическая работа
35.	Попеременный двухшажный ход с палками Классификация лыжных ходов. Олимпийские чемпионы в зимних видах	1		1	Практическая работа
36.	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход с палками. Понятие об обморожении.	1		1	Практическая работа
37.	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход с палками. Особенности дыхания на улице.	1		1	Зачет
38.	Попеременный двухшажный ход с палками. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1		1	Практическая работа
39.	Попеременный двухшажный ход с палками. Понятие массовый старт.	1		1	Практическая работа
40.	Попеременный двухшажный ход с палками. Раздельный старт.	1		1	Практическая работа
41.	Попеременный двухшажный ход с палками. Старт для гонки преследования.	1		1	зачет
42.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1		1	Практическая работа
43.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1		1	Практическая работа
44.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1		1	Практическая работа
45.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1		1	зачет
46.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1	Практическая работа
47.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		1	Практическая работа
48.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1		1	Практическая работа
49.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола.	1		1	Устный опрос. Практическая
50.	Передача мяча в парах различными способами. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа
51.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		1	зачет
52.	О.Р.У. Бросок мяча двумя руками от груди, с места. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа
53.	Инструктаж по Т.Б. на уроке по подвижным играм. Комплекс упражнений с малым мячом. Эстафеты	1		1	Практическая работа
54.	ОРУ. Комплекс ОФП. Комплекс упражнений с малым мячом. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа
55.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра.	1		1	Практическая работа
56.	Ведение мяча на месте и в движении. Комплекс ОФП. Эстафеты.	1		1	Практическая работа

57.	Бросок мяча двумя руками от груди, с места. Б/б эстафета.	1		1	Практическая работа
58.	Бросок мяча двумя руками от груди, с места. Б/б эстафета.	1		1	Практическая работа
59.	Инструкция по ТБ на уроках Л/а. СБУ. Техника бега на короткие дистанции.	1		1	Устный опрос. Практическая
60.	СБУ. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт в последовательности команд	1		1	Практическая работа
61.	СБУ. Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м. Подвижные игры	1		1	Зачет
62.	СБУ. Скоростной бег по соревновательной дистанции 100 м.	1		1	Зачет
63.	Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка	1		1	Практическая работа
64.	Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места.	1		1	Практическая работа
65.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра с прыжками.	1		1	Зачет
66.	Метание мяча с места. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность.	1		1	Практическая работа
67.	Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1		1	Зачет
68.	Метания мяча на дальность с места. Подвижная игры. Подведение итогов года.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник» ;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2018 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 190 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue> Библиотека МЭШ

<https://educont.ru/courses/list> Цифровой образовательный контент

<https://resh.edu.ru/> РЭШ

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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 физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

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

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

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедийный проектор