

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Гражданин РФ Никитина И.В.

ЧОУ СОШ «Родник»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете



Приказ № 3573-01

от 30 г. августа 2022 г.

Протокол №

от 30 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3209930)**

учебного предмета  
**«Физическая культура»**

для обучающихся 1 - 4 классов

г. Волгоград 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **Содержание обучения в 1 классе.**

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

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Содержание обучения во 2 классе.**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.***

***Оздоровительная физическая культура.***

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

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

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

### **Содержание обучения в 3 классе.**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование.***

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Содержание обучения в 4 классе.**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### ***Физическое совершенствование.***

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

#### ***Лыжная подготовка.***

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

#### ***Плавательная подготовка.***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

### ***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

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

#### **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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

***По окончании 1 класса*** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие ***базовые логические и исследовательские действия*** как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения ***общения*** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий: выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании 2 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании 3 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;



обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;  
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

**По окончании 4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;  
объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;  
соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;  
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;  
демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;  
демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;  
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);  
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**К концу обучения во 2 классе** обучающийся достигнет следующих **предметных результатов** по отдельным темам программы по физической культуре: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**К концу обучения в 3 классе** обучающийся достигнет следующих **предметных результатов** по отдельным темам программы по физической культуре: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

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

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	0	2	05.09.2022 07.09.2022	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	1	08.09.2022 12.09.2022	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

1.3.	<b>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</b>	2	1	0	14.09.2022 15.09.2022	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Контрольная работа;	<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a> - Журнал «Культура здоровой жизни»
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2	0	2	19.09.2022 21.09.2022	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Практическая работа;	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
1.5.	<b>Стрельбовые команды, виды построения, расчёта</b>	2	0	2	22.09.2022 26.09.2022	Знать стрельбовые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								

2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями</b>	4	1	3	28.09.2022 05.10.2022	Составлять индивидуальный распорядок дня; 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;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	3	0	3	06.10.2022 12.10.2022	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;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>
2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	3	0	2	13.10.2022 19.10.2022	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;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/100">https://www.uchportal.ru/load/100</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								

3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики:</b> — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. <b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	34	5	29	20.10.2022 26.01.2023	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;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> <a href="http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf">http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</a> <a href="https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta">https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	20	0	20	30.01.2023 22.03.2023	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> <a href="http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf">http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</a> <a href="https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta">https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	2	23.03.2023 03.04.2023	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;	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> <a href="http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf">http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</a> <a href="https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta">https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								

4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	23	3	15	05.04.2023 29.05.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144">https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://clck.ru/LbZS9">https://clck.ru/LbZS9</a> <a href="http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf">http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf</a> <a href="https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta">https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta</a> <a href="https://konspektka.ru/fizkultura/">https://konspektka.ru/fizkultura/</a>
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	81				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Урок – игра.	1	0	0		Письменный контроль; Устный опрос;
2.	Строевые упражнения. Здоровье и физическое развитие. Урок – путешествие.	1	0	1		Практическая работа;

3.	Прыжки в длину с места. Урок – игра.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Высокие старты. Урок – эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег из разных исходных положений. Урок – игра.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжковые упражнения. Урок – игра.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Бег 30м. с изменением направления. Урок – соревнования.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с 5-шагов разбега. Урок – игра.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Челночный бег 4х9м. Урок – игра.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Прыжки в длину с разбега. Урок – игра.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Броски мяча в вертикальную цель. Урок – соревнования.	1	1	0		Практическая работа;
12.	Многоскоки. Первые Олимпийские игры. Урок – путешествие.	1	0	1		Практическая работа;



13.	Бег до 3 минут без остановки. Урок – спортивный марафон.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Высокие старты. Урок – эстафета.	1	1	0		Контрольная работа;
15.	Эстафетный бег. Урок – игра.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча.	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Ведение мяча на месте правой рукой.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Ведение мяча на месте левой рукой.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Передача мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Броски мяча снизу.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Броски мяча из-за головы.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Ведение мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Броски мяча из разных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Эстафета с баскетбольными мячами.	1	1	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
27.	«Веселые старты».	1	0	1		Практическая работа;

28.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Акробатика.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Строевые упражнения. Строение тела человека.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Лазание по наклонной скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Кувырок в сторону в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Перекаты лежа на спине.	1	1	0		Контрольная работа;
35.	Кувырок вперед.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Кувырок в сторону в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Мостик из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Мостик из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Мостик из положения лежа.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	1	0		Контрольная работа;
47.	Ходьба, повороты на носках	1	0	1		Практическая работа;
48.	.Ходьба, повороты на носках	1	0	1		Практическая работа;
49.	Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Лазание по канату.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Подтягивание на перекладине	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подтягивание на перекладине	1	0	1		Практическая работа;
53.	Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча	1	1	0		Контрольная работа;
58.	Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;

60.	Ведение мяча в ходьбе.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Ведение мяча в ходьбе.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Передача мяча от груди.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Передача мяча от груди.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Передача мяча из-за головы.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Передача мяча из-за головы.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Ведение мяча по прямой.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Ведение мяча по прямой.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Передача мяча снизу.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Передача мяча снизу.	1	1	0		Контрольная работа;
72.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Ведение мяча змейкой	1	0	1		Практическая работа;
75.	«Веселые старты» с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Подача мяча через сетку.	1	0	1		Практическая работа;

77.	Метание мяча в цель. Работа органов дыхания.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Ведение мяча шагом.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Броски мяча от груди.	1	0	1		Практическая работа;
80.	Передача мяча от груди.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
82.	Ведение мяча змейкой.	1	0	1		Практическая работа;
83.	Броски мяча в кольцо. Работа сердечно-сосудистой системы.	1	1	0		Контрольная работа;
84.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
86.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
87.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Высокие старты.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Челночный бег 4х9м	1	0	1		Практическая работа;
90.	Многоскоки.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Высокие старты.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Медленный бег до 2х минут.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;

94.	Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
95.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Медленный бег до 3х минут.	1	0	1		Практическая работа;
97.	Метание малого мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
98.	Прыжки в длину с разбега.	1	1	0		Контрольная работа;
99.	«Веселые старты».	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	81		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс.**

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

1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	0.5	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	0.5	0	0	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
Итого по разделу		1							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									

2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0.5	0	0	05.09.2022	<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;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5	0	0	07.09.2022	<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;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>



2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	0	27.10.2022	<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, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	0	06.10.2022	<p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>

2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	0	25.10.2022	; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0	08.12.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	0	13.09.2022	<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 вперед;;</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>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	0	08.11.2022	<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>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
Итого по разделу		7						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0	10.11.2022	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0	12.11.2022	<p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>

3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	0	15.11.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1	0	0	17.11.2022	; разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0	22.11.2022 29.11.2022	; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	01.12.2022 06.12.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	13.12.2022 15.12.2022	; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	20.12.2022 22.12.2022	; разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0	27.12.2022 10.01.2023	<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;  разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);  разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;;  разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);  разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);  разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	12.01.2023	<p>;  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;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>



4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0	17.01.2023 07.02.2023	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;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	09.02.2023 16.02.2023	; наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	21.02.2023 28.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	0	06.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0	29.09.2022 04.10.2022	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p> <p><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	22.09.2022 27.09.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p> <p><a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	3	0	0	20.04.2023 27.04.2023	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;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	2	0	0	15.09.2022 20.09.2022	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 вперед 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;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0	11.10.2022 20.10.2022	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);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	0	02.03.2023 18.04.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	34	0	0	27.05.2023 31.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей" <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе" <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		34						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;

3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0		Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;



22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0		Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
76.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;



95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	1	0	01.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средние века; устанавливают особенности проведения популярных видов спорта;
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0	06.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населения Российской Федерации, находят в них общие признаки и различия; делают доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей области, регионе;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	0	09.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических упражнений; выявляют признаки положительного влияния занятий на развитие систем дыхания и кровообращения; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе; останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 секунд;
2.2.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	16.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах; выполняют действия в случае их появления (в соответствии с образцами);
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	0	20.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц;
3.2.	Закаливание организма	1	1	0	21.09.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоемах; выполняют действия при проведении воздушных и солнечных процедур, предупреждают возможные негативные последствия их нарушения;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	1	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	1	0		Устный опрос;
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическая работа;
4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	1	0		Устный опрос;

5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	1	0		Устный опрос;
6.	Закаливание организма.	1	1	0		Практическая работа;
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	1	0		Устный опрос;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	1	0		Устный опрос;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.	1	0	1		Зачет;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0		Устный опрос;

22.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	0		Устный опрос;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1		Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;

35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;

38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;



47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	1	0		Практическая работа; зачет;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Устный опрос;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Устный опрос;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
55.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Устный опрос;

57.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Зачет;
58.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

64.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

67.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
	Общее количество часов по программе					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	1	0	01.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	1	0	06.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	1	0	09.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с.; останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>

2.2.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	16.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
Итого по разделу		2							
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	1	0	20.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	1	0	21.09.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	

Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	1	0	23.09.2022 26.09.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	1	0	1	27.09.2022 29.09.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	1	0	1	30.09.2022 04.10.2022	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	0	2	05.10.2022 07.10.2022	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	2	11.10.2022 12.10.2022	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	1	0	14.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2	0	2	18.10.2022 19.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	2		2	21.10.2022 25.10.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	26.10.2022 08.11.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0	09.11.2022 11.11.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6	0	6	15.11.2022 02.12.2022	выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	1	0	13.01.2023	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	2	0	2	17.01.2023 18.01.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	8	0	8	20.01.2023 15.02.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	8	0	8	17.02.2023 07.03.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	8	0	8	09.03.2023 29.03.2023	выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		54						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	14	2	12	31.03.2023 30.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	8				

Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	1	0	23.09.2022 26.09.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	1	0	1	27.09.2022 29.09.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	1	0	1	30.09.2022 04.10.2022	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	0	2	05.10.2022 07.10.2022	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	2	11.10.2022 12.10.2022	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	1	0	14.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2	0	2	18.10.2022 19.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	2		2	21.10.2022 25.10.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; финиширование в беге на дистанцию 30 м; скоростной бег по соревновательной дистанции;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	26.10.2022 08.11.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0	09.11.2022 11.11.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6	0	6	15.11.2022 02.12.2022	выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://nachalka.info">http://nachalka.info</a>	



4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	0	13.01.2023	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют подвижными и спортивными играми;
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2	17.01.2023 18.01.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации проведения;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8	0	8	20.01.2023 15.02.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники подачи;;
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8	0	8	17.02.2023 07.03.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия;
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	8	0	8	09.03.2023 29.03.2023	выполняют технические действия игры футбол в условиях учебной деятельности;
Итого по разделу		54				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	2	12	31.03.2023 30.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к требованиям комплекса ГТО;
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	8		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	1	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	1	0		Устный опрос;
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Практическая работа;
4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	1	0		Устный опрос;
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	1	0		Устный опрос;
6.	Закаливание организма.	1	1	0		Практическая работа;

7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация.	1	1	0		Устный опрос;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	1	0		Устный опрос;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения.	1	0	1		Зачет;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0		Устный опрос;

22.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;

26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	0		Устный опрос;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1		Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;

35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;

38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;

47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	1	0		Практическая работа; зачет;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Устный опрос;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Устный опрос;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол.	1	0	0		Практическая работа;
55.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Устный опрос;



57.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Зачет;
58.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

64.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

67.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
	Общее количество часов по программе					

