

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 51»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы №51
И.В. Кашкиной
от 30.08.2023 г. № 279

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

начального общего образования на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в

колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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.

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).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. *Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:
- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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 четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

ласс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

ласс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

ласс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- 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.

ласс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО					Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи	Практическая работа;	
	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет					Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	
	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.					Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа;	

Итого по разделу								
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями					Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	
	Самостоятельные развивающие подвижные					Общаться и взаимодействовать в	Практическая работа;	

	игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения					игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в	работа;	
	Самоконтроль. Строевые команды и построения					Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий	Практическая работа;	

Итого по разделу								
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

	<p>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорнодвигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>					<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорнодвигательного 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</p>	<p>Практическая работа;</p>	
--	--	--	--	--	--	---	-----------------------------	--

						<p>гимнастических упражнений;</p>		
	<p>Игры и игровые задания</p>					<p>Музыкальносценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;</p>	<p>Практическая работа;</p>	
	<p>Организующие команды и приемы</p>					<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;</p>	<p>Практическая работа;</p>	
<p>Итого по разделу</p>								

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

Освоение физических упражнений					<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение</p>	Практическая работа;	
					по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;		
Итого по разделу	7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
---	------------	------------------	---------------	----------------------

п\п		всего	контрольные работы	практические работы		
	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.</p>					Практическая работа
	<p>Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу</p>					Практическая работа
	<p>Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.</p>					Практическая работа
	<p>Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с</p>					Практическая работа

	<p>ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>					
	<p>Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бегпрыжки, ходьба-прыжки).</p>					Практическая работа

Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.					Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.					Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств					Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения					Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры».					Практическая

Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Передача и ловля мяча.					работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.					Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.					Практическая работа

Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаты назадвперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей					Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать) – перекаты вперёд лечь и «мост» - лечь					Практическая работа

	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p>					<p>Практическая работа</p>
	<p>Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p>					<p>Практическая работа</p>

	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпав да</p>	
--	---	--

ми,
с
вы
сок
им
по
дн
им
ан
ие
м
бед
ра)
. Ко
мб
ин
ац
ия
уп
ра
жн
ен
ий
в
рав
но
вес
ии
на
ги
мн
аст
ич
еск
ой
ска
ме
йке
. Иг
ра
«За
пр
ещ
ён
но
е

	дв иж ен ие	
	Мо ду ль «Г им нас ти ка» . Хо дь ба в рав но вес ии по ги мн аст ич еск ом у бре вн у.	
	Мо ду ль «Г им нас ти ка» К о м	

Б
и
н
а
ц
и
я
и
з
р
а
н
е
е
и
з
у
ч
е
н
н
ы
х
э
л
е
м
е
н
т
о
в.
Л
а
з
а
н
и
е
п
о
г
и
м
н
а
с
т

	и ч е с к о й с к а м е й к е в у п о р е п р и с е в и с т о я н а к о л е н я х.	
	Мо ду ль «Г им нас ти ка»	

	<p>· Преодоление посыл препятствий из гимнастического оборудования.</p>	
	<p>Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности и на уроках. Уд</p>	

	ар ы в по мя чу пр аво й и лев ой ног ой.	
	Мо ду ль «П одв иж ны е игр ы». Ве де ни е и уда р по во рот ам	
	М од ул ь «П од ви жн ые иг ры ». По дв од ящ	

ие
уп
ра
жн
ен
ия
дл
я
об
уч
ен
ия
ве
де
ни
ю
мя
ча.
Пр
ин
ят
ие
ис
хо
дн
ог
о
по
ло
же
ни
я
дл
я
ве
де
ни
я
мя
ча.
Ве
де
ни
я
мя
ча
на
ме

сте
пр
ав
ой,
а
зат
ем
ле
во
й
ру
ко
й
ша
го
м
по
пр
ям
ой;
бе
го
м
по
пр
ям
ой;
по
кр
уг
у;
в
дв
иж
ен
ии
с
из
ме
не
ни
ем
на
пр
ав
ле
ни
я и

	ск ор ос ти.	
	Мо ду ль «П одв иж ны е игр ы». Эл ем ент ы сп орт ив ны х игр Ло вля и пе ред ача в па рах	
	Мо ду ль «П одв иж ны е игр	

	<p>ы». Ло вля и пе ред ача мя ча дву мя ру ка ми от гру ди, сто я на ме сте</p> <p>Ве де ни е мя ча на ме сте</p>	
	<p>Мо ду ль «П одв иж ны е игр ы». Ве де ни е мя ча на ме</p>	

	сте с по во рот ом. Эс та фе ты. Иг ра «М яч в об ру ч».	
	Мо ду ль «П одв иж ны е игр ы». Об уче ни е бр ос ка м мя ча в уп ро ще нн ых усл ов ия х -	

	ОД НО Й РУ КО Й.	
--	---------------------------------	--

	М О Д У Л Ь « П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы ». П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы , « Г О Н К И		
--	--	--	--

	б а с к е т б о л ь н ы х м я ч е й », « Б р о с ь — п о й м а й », « К т о б ы с т р е е	
	Мо дул ь	

	<p>«П одв иж ны е игр ы». По дв иж ны е игр ы «ве ден ие пар ам и», «го нка по кру гу»</p>	
	<p>Мо дул ь «П одв иж ны е игр ы». П и о н е р б о л . И с т</p>	

о
р
я
в
о
л
е
й
б
о
л
а
. П
р
а
в
и
л
а
и
г
р
ы
. П
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
я
в
н
и
з
к
о
й
и
с
р

	е д н е й с т о й к е	
	М о д у л ь « П о д в и ж н ы е и г р ы » · Б р о с к и в о л е й б о л	

	Ь Н О Г О М я ч а в с т е н у и л о в л я п о с л е о т с к о к а	
	Мо дул ь «П одв иж ны е игр ы». Пе реб рас ыВ	

	ан ие мя ча чер ез вол ейб оль ну ю сет ку из- за гол ов ы. Пр ыж ки чер ез ска кал ку. По дв иж ная игр а «П ере дай сос еду	
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка»	

	Тех ни ка без опа сно сти на уро ках Пр ыж ок в дл ин ус ме ста	
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . Ме тан ие ма лог о мя ча с ме ста из по ло же ни я,	

	<p>сто я гру дь ю в на пра вле ни я ме тан ия. Раз вит ие ско рос тно - сил ов ых спо соб но сте й. По дтя гив ан ия.</p>	
	<p>Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . Ни зки й ста рт.</p>	

	Ме тан ие ма лог о на дал ьно сть с 2-3 ша гов раз бег а.	
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . Бр осо к наб ив ног о мя ча (до 1 кг) из по ло же ни я сто я ли	

	цо м в нап рав лен ии ме тан ия дву мя рук ам и от гру ди. Бег 30 ме тро в.	
	М о д у л ь « Л е г к а я а т л е т и к а » . В ы с	

	О К И Й С Т А Р Т . Р А З В И Т И Е В Ы Н О С Л И В О С Т И	
	Мо дуль «Л егк ая атл ети ка» . Бег по раз ме тка м и с	

	вы по лне ни ем зад ан ий.		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . Че лн оч ны й бег		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . Бег по пер есе чён но й ме стн ост и.		

М
о
д
у
л
ь
«
Л
е
г
к
а
я
а
т
л
е
т
и
к
а
»
·
Э
с
т
а
ф
е
т
н
ы
й
б
е
г
·
П
р
ы
ж
о
к
в
ы
с
о

	т у с м е с т а		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» Ме тан ие мя ча на зад ан ное		
	рас сто ян ие. Бег 500 ме тро в.		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка»		

	Пр ыж ки на зад ан ное рас сто ян ие.		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» · Ме тан ие мя ча в цел ь.		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» · Че лн оч ны й бег		

	Мо дуль «Л егк ая атл ети ка» . Бег 30 ме тро в		
	Мо дуль «Г им нас тик а». Сг иба ни я и раз гиб ан ия рук в уп оре лё жа		
	М од уль «Г им на ст ик а». Пр		

	Ы ЖО К В ДЛ ИН У С МЕ СТА		
	М О Д У Л Ь « Г И М Н А С Т И К А » . Н А К К Л О Н В П Е Р Ё Д И З П О Л О Ж Е		

	Н И Я С Т О Я Н А Г И М Н А С Т И Ч Е С К О Й С К А М Е Й К Е	
	М О Д У Л Ь « Л Е Г К А Я А Т Л Е	

Т
И
К
А
»
·
Ц
Е
Р
Е
Д
О
В
А
Н
И
Е
Х
О
Д
Ь
Б
Ы
,
Б
Е
Г
А
(
Б
Е
Г
З
О
М
,
Х
О
Д
Ь
Б
А
Б
О
М

М
о
д
у
л
ь
«
Л
е
г
к
а
я
а
т
л
е
т
и
к
а
»
·
Ч
е
р
е
д
о
в
а
н
и
е
х
о
д
ь
б
ы
,
б
е
г
а
(
б
е

	Г 5 0 м , х о д ь б а 1 0 0 м		
	Мо дул ь «Л егк ая атл ети ка» . См еш ан ное пер едв иж ен ие ме тро в		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№		Количество часов
---	--	------------------

п/п	<p>Н а и м е н о в а н и е р а з д е л о в и т е м п р о г р а м м ы</p> <p>всего</p>	<p>конт. работы</p>
-----	---	---------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре

	<p>И с т о р и я п о д в и ж н ы х и г р и с</p>	
--	--	--

	о р е в н о в а н н й у д р е в н и х н а р о д о в. З а р о ж д е н и е О л и м п и й с к и х и г р	
--	---	--

--	--	--

Итого по разделу		
------------------	--	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

	Д н е в н и к н а б л ю д е н и й п о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р е	
--	---	--

Итого по разделу

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

З
а
к
а
л
и
в
а
н
н
е
о
р
г
а
н
и
з
м
а.
У
т
р
е
н
н
я
я
з
а
р
я
д
к
а.
С
о
с
т
а
в
л
е
н
н
е
и
н
д
и
в
и
д
у
а
л
ь
н
ы

	<p>Х К О М П Л Е К С О В У Т Р Е Н Н Е Й З А Р Я Д К И</p>		
--	--	--	--

--	--	--	--

Итого по разделу

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

М
о
д
у
л
ь
"
Г
и
м
н
а
с
т
и
к
а
с
о
с
н
о
в
а
м
и
а
к
р
о
б
а
т
и
к
и
П
р
а
в
и
л
а
п
о
в
е
д
е
н
и
я
н
а
у
р

О
К
А
Х
Г
И
М
Н
А
С
Т
И
К
И
А
К
Р
О
Б
А
Т
И
К
И

*М
о
д
у
л
ь
"
Г
и
м
н
а
с
т
и
к
а
с
о
с
н
о
в
а
м
и
а
к
р
о
б
а
т*

и
к
и
С
Т
Р
О
Е
В
Ы
Е
У
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Я
И
К
О
М
А
Н
Д
Ы

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б</i></p>		

*а
т
и
к
и
Г
и
м
н
а
с
т
и
ч
е
с
к
а
я
р
а
з
м
и
н
к
а*

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<i>М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с с о с н о в а м и а к р о б а т и к и</i>		

У
п
р
а
ж
н
е
н
и
я
с
г
и
м
н
а
с
т
и
ч
е
с
к
о
й
с
к
а
к
а
л
к
о
й

--	--	--	--

--	--	--	--

М
о
д
у
л
ь
"
Г
и
м
н
а
с
т
и
к
а
с
о
с
н
о
в
а
м
и
а
к
р
о
б
а
т
и
к
и
У
п
р
а
ж
н
е
н
и
я
с
г
и
м
н
а
с
т
и
ч

е
с
к
и
м
м
я
ч
о
м

*М
о
д
у
л
ь
"
Л
ы
ж
н
а
я
п
о
д
з
о
т
о
в
к
а
".
П
р*

а
в
и
л
а
п
о
в
е
д
е
н
и
я
н
а
з
а
н
я
т
и
я
х
л
ы
ж
н
о
й
п
о
д
г
о
т
о
в
к
о
й

*М
од
у
ль
"
Л
ы
ж
н
ая
п
од
го
т
ов
ка*

П
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
е
н
а
л
ы
ж
а
х
д
в
у
х
ш
а
ж
н
ы
м
п
о
п
е
р
е
м
е
н
н
ы
м
х
о
д
о
м

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

М
о
д
у
л
ь
"
Л
ы
ж
н
а
я
п
о
д
г
о
т
о
в
к
а
".
С
п
у
с
к
и
и
п
о
д
ъ
ё
м
ы
н
а
л
ы
ж
а
х

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

М
о
д
у
л
ь
"
Л
ы
ж
н
а
я
п
о
д
з
о
т
о
в
к
а
".
Т
о
р
м
о
ж
е
н
и
е
л
ы
ж
н
ы
м
и
п
а
л
к
а
м
и
и
п
а
д
е
н
и
е
м
н

а
б
о
к

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М од у ль " Л ёг ка я а т ле т ик а"</i></p>	
--	--	--

П
ра
ви
ла
по
ве
де
ни
я
на
за
ня
ти
ях
лѣ
гк
ой
ат
ле
ти
ко
ѣ

--	--	--

	<p>М о д у л ь " Л ё к а я а т л е т и к а Б р о с к и м я ч а в н е п о д в и ж н у ю м и ш е</p>		

Н
Б

--	--	--

	<p>М од ул ь " Л ёг ка я а т ле т ик а" С ло ж но ко ор ди ни ро ва нн ы е пр ы ж ко в ы е уп ра ж не ни я</p>		

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М од у ль " Л ё г ка я а т ле т ик а" С</i></p>		

ло
ж
но
ко
ор
ди
ни
ро
ва
нн
ы
е
пе
ре
дв
и
ж
ен
ия
хо
дь
бо
й
по
ги
м
на
ст
ич
ес
ко
й
ск
а
м
ей
ке

--	--	--

--	--	--

М
о
д
у
л
ь
«
П
л
а
в
а
н
и
е

М
о
д
у
л
ь
"
П
о
д
в
и
ж
н
ы
е
и
г
р
ы
П
о
д
в
и
ж
н
ы
е
и
г
р
ы

	<p><i>М о ду ль " П о дв и ж н ы е и з р ы П о д в и ж н ы е и г р</i></p>		

--	--	--

Итого по разделу

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

	П О Д Г О Т О В К А К В Ы П О Л Н Е Н И Ю Н О Р М А Т И В Н Ы Х Т Р Е Б О В А Н И Й К О М П Л	
--	---	--

	е к с а Г Т О		
	П о д г о т о в к а к в ы п о л н е н и ю н о р м а т и в н ы х т р е б о в а н и й к о		

	М П Л Е К С А Г Т О	
Итого по разделу		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности					Практическая работа

	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.					П р а к т и ч е с к а я р а б о
--	--	--	--	--	--	--

						Т а
	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий</p>					Г р а к т

	<p>равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p>					и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

						Т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	самостоятельных занятий физической подготовкой.					
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					С Т А
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.					Г Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по					Г Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А

	<p>одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.</p>					
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.</p>					П Р а к т и ч е с к а я Р а б о т а
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в</p>					П Р а к т и ч е с к

	физическ их					К а я Р а Б С Т а
--	----------------	--	--	--	--	---

	упражнениях Исходные положения в физических упражнения х: стойки, упоры, седы, положения лёжа.					
--	---	--	--	--	--	--

	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическ ие упражнения Гимнастическ ие упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастически м мячом и гимнастическо й скакалкой.					Г Р а к т и ч е с к а я Р а Б С Т а
--	--	--	--	--	--	--

	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическ ие упражнения Акробатичес кие 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.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижн ые и спортивн ые игры". Подвижн ые игры.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б с т а

	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижны е и спортивные игры". Игры для развития быстроты.</p>					П Р а к т и ч е с к а я

						я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижны е и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	<p>М о д у л ь " П о д в и ж н ы е и с п о р</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--	--	--

Т И В Н Ы Е И Г Р Ы " . Т е х н и к а б е з о п а с н о с т и н а у р о к а х . Э с т а ф е т ы					
--	--	--	--	--	--

с
м
я
ч
а
м
и
.
Р
а
з
в
и
т
и
е
к
о
о
р
д
и
н
а
ц
и
о
н
н
ы
х
с
п
о
с
о
б
н
о
с
т
е
й

	М о д у л ь " П о д в и ж н ы е и с п о р т и в н ы е и г р ы " · Э с т а ф е т ы · Р а з в			П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--

	И Т И Е С К О Р Р О С Т Н О - С И Л О В Ы Х С П О С О Б Н О С Т Е Й					
	М О Д У Л Ь " П О Д В И Ж					П р а к т и ч е с к а я р а

	Н Ы Е И С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы ". П е р е д а ч и , л о в л я и б р о с о к м а л о г о м я ч				б о т а
--	--	--	--	--	------------------

	а П о д в и ж н ы е и г р ы					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е н и е					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к а з а					
--	--	--	--	--	--	--

	Т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н о р м а т и в н ы х т р е б о					
--	---	--	--	--	--	--

	В а н н й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а : о с в о е н и е				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к а з а					
--	--	--	--	--	--	--

	Т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н о р м а т и в н ы х т р е б о					
--	---	--	--	--	--	--

	В а н и й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е н					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к а					
--	--	--	--	--	--

	з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и и н о р м а т и в н ы х т р е					
--	--	--	--	--	--	--

	Б о в а н н й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е н и е					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я					
--	--	--	--	--	--	--

	п р и р о с т о в в п о к а з					
--	---	--	--	--	--	--

	а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н н о р м а т и в н ы х т р е б					
--	--	--	--	--	--	--

	О В А Н И Й К О М П Л Е К С А Г Т О				
	Ф И З И Ч Е С К А Я П О Д Г О Т О В К А : О С В О Е Н				П Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А

и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к а					
--	--	--	--	--	--

	з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и и н о р м а т и в н ы х т р е					
--	--	--	--	--	--	--

	Б о в а н н й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к					
--	--	--	--	--	--

	а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н н о р м а т и в н ы х т р					
--	--	--	--	--	--	--

	е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а : о с в о е				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к					
--	--	--	--	--	--

	а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н н о р м а т и в н ы х т р					
--	--	--	--	--	--	--

	е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а : о с в о е				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к					
--	--	--	--	--	--

	а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н н о р м а т и в н ы х т р					
--	--	--	--	--	--	--

	е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п о к					
--	--	--	--	--	--

	а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и и					
--	---	--	--	--	--	--

	н о р м а т и в н ы х т					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О</p>				
	<p>М о д у л ь « З и м н и е в и д ь с п о р т а » · П р</p>				<p>П р а к т и ч е с к а я р а б о т а</p>

	а в и л а т е х н и к и б е з о п а с н о с т и н а у р о к а х . П е р е д в и ж е н и е н а л				
--	--	--	--	--	--

	Ы Ж а х о д н о в р е м е н н ы м о д н о ш а ж н ы м х о д о м				
	М о д у л ь « З и м н и е в и				П р а к т и ч е с к а я р а б

	Д Ы С П О Р Т А » · П О В О Р О Т Ы Н А Л Ы Ж А Х · П Р Е О Д О Л Е Н И Е Н Е Б О Л Ь Ш И Х Т Р				О Т А
--	--	--	--	--	-------------

а
м
п
л
и
н
о
в
п
р
и
с
п
у
с
к
е
с
п
о
л
о
г
о
г
о
с
к
л
о
н
а
в
н
и
з
к
о
й
с
т
о
й
к
е

	М о д у л ь « З и м н и е в и д ь с п о р т а » . П е р е д в и ж е н и я н а л ь ж а х п о у ч				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	---	--	--	--	--

	е б н о й д и с т а н ц и и					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ь с п о р т а » · З а ч е т · П р					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	е о д о л л е н и е н е б о л ь ш и х т р а м п л и н о в п р и с п у с к е с п о л о г о г о с к					
--	---	--	--	--	--	--

	Л О Н А В Н И З К О Й С Т О Й К Е					
	М О Д У Л Ь « З И М Н И Е В И Д Ы С П О Р Т А » · С П У С К					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	И Н А Л Ы Ж А Х					
	М О Д У Л Ь « З И М Н И Е В И Д Ы С П О Р Т А » · Т О Р М О Ж Е Н И Е И П О В					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

о р о т у п о р о м ; п о д ъ ё м « ё л о ч к о й » ; п р о х о ж д е н и е д и с т а н ц и и з					
--	--	--	--	--	--

	к м					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ь с п о р т а » . И г р ь н а л ь ж а х : « С г о р					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	К И Н А Г О Р К У » , Э С Т А Ф Е Т А С П Е Р Е Д А Ч Е Й П А Л О К				
	М О Д У Л Ь « З И М Н И Е				П Р А К Т И Ч Е С К А Я Р

	В И Д Ы с п о р т а » . П е р е д в и ж е н и е п о л ь ж н о й т р а с с е р а н е е и з у ч е				а б о т а
--	--	--	--	--	-----------------------

	Н Н Ы М И С П О С О Б А М И Л Ы Ж Н Ы Х Х О Д О В					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	а » · П е р е д в и ж е н и е н а л ь ж а х д л я р а з в и т и я в ь н о с л и в о с т и					
	М о					Г р

	Д У Л Ь « З И М Н И Е В И Д Ы					а К Т И Ч Е С К А Я
--	---	--	--	--	--	--

	с П О Р Т А » · З а ч е т П е р е д в и ж е н и е П о у ч е б					р а б о т а
--	---	--	--	--	--	----------------------------

	Н о й л ы ж н е о д н о в р е м е н н ы м о д н о ш а ж н ы м х о д о м					
	М о д у л ь « З и м н					Г р а к т и ч е с к а

	и е в и д ы с п о р т а » . И г р ы и э с т а ф е т ы с п о д ъ ё м а м и и с п у с к а м и с г					я р а б о т а
--	---	--	--	--	--	---------------------------------

	<p>о р , п р е о д о л е н и е п о д ъ ё м о в и п р е п я т с т в и й</p>				
	<p>М о д у л ь « З и м н и е</p>				<p>Г р а к т и ч е с к а я р</p>

	В И Д Ы с п о р т а » . П р о х о ж д е н и е д и с т а н ц и и д о з к м . п о п е р е м е н н				а б о т а
--	--	--	--	--	-----------------------

	Ы Й Д В У Х Ш а Ж Н Ы Й Х О Д , с к о л ь з я ш и й ш а г				
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

П
о
р
т
а
»
·
П
р
о
х
о
ж
д
е
н
и
е
д
и
с
т
а
н
ц
и
д
о
2
,
5
к
м
,
и
г
р
ы
,
э
с
т
а
ф
е
т

	Ы					
	М о д у л ь « П л а в а н и е » · Т е х н и к а б е з о п а с н о с т и н а у р о к а					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Х
П
Л
а
в
а
н
и
я
.
П
Л
а
в
а
н
и
е
к
к
а
к
с
р
е
д
с
т
в
о
о
т
д
ы
х
а
,
у
к
р
е
п
л
е
н
и
я
з
д

О
Р
О
В
Ь
Я
,
З
А
К
А
Л
И
В
А
Н
И
Я
.
У
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Я
О
З
Н
А
К
О
М
И
Т
Е
Л
Ь
Н
О
Г
О
П
Л
А

	В а н и я					
	М о д у л ь « П л а в а н и е Д в и ж е н и я н о г в к р о л е н а с у ш е					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

И
В
В
О
Д
е
.
Д
В
И
Ж
е
н
и
я
Р
У
К
В
К
Р
О
Л
е
н
а
Г
Р
У
Д
И
И
Н
а
С
П
И
Н
е
.
Д
Ы
Х
а
Н
И
е
И

	с о ч е т а н и е д в и ж е н и й в к р о л е					
	М о д у л ь « П л а в а н и е С т а р т , П					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

Р
Ы
Ж
О
К
,
П
О
В
О
Р
О
Т
В
П
Л
А
В
А
Н
И
И
.
С
Т
А
Р
Т
,
с
Т
А
Р
Т
О
В
Ы
Й
П
Р
Ы
Ж
О
К
,
П
О
В

О
Р
О
Т
«
М
а
я
Т
Н
И
К
»
·
К
Р
о
л
ь
н
а
г
р
у
д
и
н
а
с
п
и
н
е
—
с
о
в
е
р
ш
е
н
с
т
в
о
в

	а н и е т е х н и к и					
	М о д у л ь « П л а в а н и е К р о л ь н а г р у д и - 2 0 1 1 г г					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	И Ж Н Ы е И Г Р Ы н а в о д е				
	М о д у л ь « П л а в а н и е » . К р о л ь н а с п и н е -				Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	П о д в и ж н ы е и г р ы н а в о д е					
	М о д у л ь « П л а в а н и е Т е х н и к а р а б о					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	Т ы р у к в б р а с с е . Т е х н и к а					
--	--	--	--	--	--	--

	работы ног в брасе.					
	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брасе. Техника работы ног в брасе. Дыхание и сочетание движений в брасе					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брасе.					П р а к т и

	Подвижные игры на воде.					ч е с к а я р а б о т а
	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

						Т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координацион ных способностей.</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижны е и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способност ей.</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижн ые и спортивн ые игры". Передачи, ловля и</p>					Г р а к т и ч

	<p>бросок малого мяча. Подвижные игры.</p>					е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольног о мяча в парах. Броски и ловля.</p>					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	И с д у л ь " Г о д в и ж н ь е и с п о р т и в н ь е и г р ь " . С у т б о л . У д а р ь п о				Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	---	--	--	--	--

	<p>В о р о т а м . Г е р е д а ч и в п а р а х , т р с й к а х</p>			
	<p>Н о д у л ь " Г о д в и ж н ь е и</p>			<p>Г р а ф и ч е с к а я р а б о т</p>

	с п о р т и в н ь е и г р ь ". Б е д е н и е ф у т б о л ь н о г о м я ч а п о з а д а н н о й т р				П а
--	--	--	--	--	--------

	а е к т о р и и . У д а р ь п о м я ч у с м е с т а			
	а д л е т и к а » т е х н и к и н а у			Г Р а к т и ч е с к а я Р а б о т а

	Р о к а х · У п р а ж н е н и я : М н о г о с к о к и · У п р а ж н е н и я · С м е с т а ·				
--	--	--	--	--	--

	М о д у л ь « Л ё г к а я а т л е т и к а » . Г р ь ж к о в ь е у п р а ж н е н и я : Г р ь ж к				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--	--

	И И М Н О Г О С К О К И З а ч е т . Г Р Ь Ж О К В Д Л И Н У С М Е С Т а			
	Н О Д У Л Ь « Л Ё Г К			Г Р а к т и ч е с к а

	а я а т л е т и к а » · М е т а н и е м а л о г о (т е н н и с н о г о) м я ч а н а д а л ь н			я р а б с т а
--	--	--	--	---------------------------------

	О С Т Ь				
	М о д у л ь « Л ё г к а я а т л е т и к а » . М е т а н и е м а л о г о (т е н н и с				Г Р А Ж Д С К А Я Г А С Т А

Н
О
Г
О
)
М
Я
Ч
А
Н
А
Д
А
Л
Ь
Н
О
С
Т
Ь
.
З
А
Ч
Е
Т
.
М
Е
Т
А
Н
И
Е
М
А
Л
О
Г
О
(
Т
Е
Н
Н
И
С
Н

	<p>О Г С) М Я Ч А Н А Д А Л Ь Н О С Т Ь</p>			
	<p>М О Д У Л Ь « Л Ё Г К А Я А Т Л Е Т И К А » · Б Р О С К</p>			<p>П Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А</p>

И
Н
а
б
и
в
н
о
г
о
м
я
ч
а
д
в
у
м
я
р
у
к
а
м
и
и
з
-
з
а
г
о
л
о
в
ь
,
м
я
ч
а
д
в
у
м
я
р
у

	к а м и с т г р у д и				
	с и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а : о с в о е н и е с о д е				Г р а ф и ч е с к а я р а б о т а

Р
ж
а
н
и
я
п
р
с
г
р
а
м
м
ь
,
д
е
м
о
н
с
т
р
а
п
и
я
п
р
и
р
с
т
с
т
в
в
п
с
к
а
з
а
т

е
л
я
х
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
п
о
д
г
о
т
о
в
л
е
н
н
о
с
т
и
и
н
с
р
м
а
т
и
в
н
ь
х
т
р
е
б

	С В а Н И Й к о м п л е к с а Г Т С				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					
ПО ПРОГРАММЕ					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Н а и м е н о в а н и е р а з д е л о в и т	Количество часов	
		всего	конт. работы

е
м
п
р
о
г
р
а
м
м
ы

Раздел 1. Знания о физической культуре

И
с
т
о
р
и
я
п
о
д
в
и
ж
н
ы
х
и
г
р
и
с
о
р
е
в
н
о
в
а
н
и
й
У
д
р
е
в
н
и
х
н
а
р
о
д
о
в.

	З а р о ж д е н и е О л и м п и й с к и х и г р		
--	--	--	--

Итого по разделу

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

	Д н е в н и к н а б л ю д е н и й п о ф и з и ч е с к о й		
--	---	--	--

	к у л ь т у р е		
--	--------------------------------------	--	--

--	--	--	--

Итого по разделу			
------------------	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

З
а
к
а
л
и
в
а
н
и
е
о
р
г
а
н
и
з
м
а.
У
т
р
е
н
н
я
я
з
а
р
я
д
к
а.
С
о
с
т
а
в
л
е
н
и
е
и
н
д
и
в
и
д
у
а
л
ь
н

	Ы Х К О М П Л Е К С О В У Т Р Е Н Н Е Й з а р я д к и		
Итого по разделу			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
	М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с		

О
с
н
о
в
а
м
и
а
к
р
о
б
а
т
и
к
и
П
р
а
в
и
л
а
п
о
в
е
д
е
н
и
я
н
а
у
р
о
к
а
х
г
и
м
н
а
с
т
и
к
и

и
ак
ро
ба
ти
ки

--	--	--	--

--	--	--	--

М
о
д
у
л
ь
"
Г
и
м
н
а
с
т
и
к
а
с
о
с
н
о
в
а
м
и
а
к
р
о
б
а
т
и
к
и
С
т
р
о
е
в
ы
е
у
п
р
а
ж
н
е
н
и
я
и
к

О
М
а
н
д
ы

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

	<p><i>М о д у л ь " Г и м н а с</i></p>		

*т
и
к
а
с
о
с
н
о
в
а
м
и*

*ак
ро
ба
т
ик
и"
Ги
м
на
ст
ич
ес
ка
я
ра
зм
ин
ка*

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с с н о в а м и а к р о</i></p>		

б
а
т
и
к
и
У
п
р
а
ж
н
е
н
и
я
с
Г
и
м
н
а
с
т
и
ч
е
с
к
о
й
с
к
а
л
к
о
й

--	--	--

	<p><i>М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б а т и к и У П</i></p>		

р
а
ж
н
е
н
и
я
с
г
и
м
н
а
с
т
и
ч
е
с
к
и
м
м
я
ч
о
м

--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М од ул ь "Л ы ж на я по дг о т ов ка П ра ви ла по ве де ни я на за ня ти ях л ы ж но й по дг от ов ко й</i></p>		

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

М
од
ул
ь
"Л
ы
ж
на
я
по
дг
о
т
ов
ка
П
ер
ед
ви
же
ни
е
на
л
ы
жа
х
дв
ух
ш
аж
н
ы
м
по
пе
ре
ме
нн
ы
м

хо
до
м

--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

М
о
д
у
л
ь
"
Л
ы
ж
н
а
я
п
о
д
з
о
т
о
в
к
а
С
п
у
с
к
и
и
п
о
д
ъ
ё
м
ы
н
а
л
ы
ж
а
х

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М о д у л ь " Л ы ж н а я н</i></p>		

о
д
з
о
т
о
в
к
а
Т
о
р
м
о
ж
е
н
и
е
л
ы
ж
н
ы
м
и
п
а
л
к
а
м
и
и
п
а
д
е
н
и
е
м
н
а
б
о
к

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p><i>М од ул ь " Л ёг ка я а т ле т ик а"</i> П ра ви ла по ве де ни я на за ня ти</p>		

ЯХ
ЛЁ
ГК
ОЙ
АТ
ЛЕ
ТИ
КО
Й

--	--	--

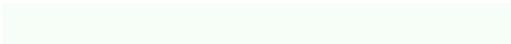
М
од
ул
ь
"
Л
ёг
ка
я
а
т
ле
т
ик
а"
Бр
ос
ки
м
яч
а
в
не
по
дв
и
ж
ну
ю
м
и
ш
ен
ь

--	--	--

	<p><i>М од у ль " Л ё г ка я а т ле т ик а" С ло ж но ко ор ди</i></p>		

ни
ро
ва
ни
ы
е
пр
ы
ж
ко
в
ы
е
уп
ра
ж
не
ни
я

	<p>М о ду ль " Л ёг ка я а т ле т и ка С л о ж н о ко о р д и н и р о ва н н ы е п ер ед в и ж</p>		

	е н и я х о д ь б о й п о г и м н ас т и ч ес ко й ск а м е й ке		
	<i>М о д у л ь " П л а в а н и е</i>		

	<p>М о д у л ь " П о д в и ж н ы е и з р ы</p> <p>П о д в и ж н ы е и г р ы</p>	

М
о
д
у
л
ь
"
П
о
д
в
и
ж
н
ы
е
и
з
р
ы

П
о
д
в
и
ж
н
ы
е
и
г
р
ы

Итого по разделу		
------------------	--	--

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

	<p>П О Д Г О Т О В К А К В Ы П О Л Н Е Н И Ю Н О Р М А Т И В Н Ы Х Т Р Е Б О В А Н И Й К О М П Л Е К С А Г</p>	
--	--	--

Т
О

П
О
Д
Г
О
Т
О
В
К
А
К
В
Ы
П
О
Л
Н
Е
Н
И
Ю
Н
О
Р
М
А
Т
И
В
Н
Ы
Х
Т
Р
Е
Б
О
В
А
Н
И
Й

	К О М П Л е к с а Г Т О		
Итого по разделу			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные	1	0	1		Практическая работа

	беговые упражнения.					
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств.					П р а к т и ч е

	Зачет. Бег 30 м.					с к а я Р а б о т а
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.					П р а к т и ч е с к а я Р а б о т а
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий					П р а к т и ч е с к а я Р а б о т а

	физической подготовкой.					
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>					П Р а к т и ч е с к а я Р а б о т а
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.</p>					П Р а к т и ч е с к а я Р

						а б с т а
	<p>Модуль "Гимна стика с основа ми акробатики". Строевые упражнения и организующи е команды на уроках</p>					Г Р а к т и ч е с к а я Р а б с т а

	<p>Ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы С т р о е в</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	Ы е У П р а ж н е н и я П о с т р о е н и е и п е р е с т р о е н и е в о д н у и д в е ш е р е				
--	--	--	--	--	--

Н Г И , с т о я н а м е с т е ; П о в о р о т ы н а П р а в о и н а л е в о ; П е р е д в и ж е					
--	--	--	--	--	--

	Н И Е В К О Л О Н Н Е П О О Д Н О М У , П О Д В А И В К О Л О Н Н У П О Т Р И С Р А В Н О М Е Р					
--	--	--	--	--	--	--

	Н о й с к о р о с т ь ю					
	М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б а т и к					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

И
" .
С
Т
Р
О
Е
В
Ы
Е
У
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Я
И
О
Р
Г
А
Н
И
З
У
Ю
Щ
И
Е
К
О
М
А
Н
Д
Ы
Н
А
У
Р
О
К
А

Х Ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы С т р о е в ь е у п р а ж н е н и я П о с т р о е н и е					
---	--	--	--	--	--

И П е р е с т р о е н и е в о д н у и д в е ш е р е н г и , с т о я н а м е с т е ; П о в о р о					
--	--	--	--	--	--

	Т Ы Н а П р а в о и Н а л е в о ; П е р е д в и ж е н и е в к о л о н н е П о о д н о м у , П о					
--	--	--	--	--	--	--

	Д В а И В к О Л О Н Н У П О Т Р И С р а В Н О М е р Н О Й С К О Р О С Т Ь Ю					
	М о д у л ь "Г					Г р а к т и ч е с

	И М Н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б а т и к и ". И с х о д н ы е п о л о ж е н и я					к а р а б о т а
--	---	--	--	--	--	--------------------------------------

	В Ф и з и ч е с к и х у п р а ж н е н и я х И с х о д н ы е п о л о ж е н и я в Ф и з и ч					
--	---	--	--	--	--	--

	е с к и х у п р а ж н е н и я х с т о й к и , у п о р ь , с е д ь , п о л о ж е н и я л ё ж					
--	--	--	--	--	--	--

	а					
	М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б а т и к и " .					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	Г и м н а с т и ч е с к и е у п р а ж н е н и я Г и м н а с т и ч е с к и е у п р а ж н е н и я					
--	--	--	--	--	--	--

	: с П о с о б ь П е р е д в и ж е н и я х о д ь б о й и б е г о м ; у п р а ж н е н и я с г и м					
--	---	--	--	--	--	--

	Н а с т и ч е с к и м м я ч о м и г и м н а с т и ч е с к о й с к а к а л к о й				
--	--	--	--	--	--

	М о д у л ь " Г и м н а с т и к а с о с н о в а м и а к р о б а т и к и " . А к р о б а т и			Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--

ч
е
с
к
и
е
у
п
р
а
ж
н
е
н
и
я

у
п
р
а
ж
н
е
н
и
я
:
п
о
д
ъ
ё
м

	Т У Л О В И Ш А И З П О Л О Ж Е Н И Я Л Ё Ж А Н А С П И Н Е И Ж И В О Т Е ; П О Д Ъ Ё М					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>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.</p>					
	<p>Модуль "Подвижн ые и спортивн ые игры". Подвижн ые игры.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а

						Б с т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.</p>					Г Р а к т и ч е с к а я Р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижны е и спортивные игры". Игры для развития быстроты.</p>					Г Р а к т и ч е с к а я Р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижны е и спортивные игры". Игры для развития</p>					Г Р а к т и ч

	внимания и ловкости.					е с к а я р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>					П р а к т и ч е с к а я р а б с т а

	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	П Р и р о с т о в в					
--	--	--	--	--	--	--

	П О К А З А Т Е Л Я Х Ф И З И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В Л Е Н Н О С Т И И Н О Р М А Т И В Н Ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В о е н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в					
--	--	--	--	--	--	--

	П О К А З А Т Е Л Я Х Ф И З И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В Л Е Н Н О С Т И И Н О Р М А Т И В Н Ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В о е н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в					
--	---	--	--	--	--	--

	В П О к а з а т е л я х Ф и з и ч е с к о й П о д г о т о в л е н н о с т и н о р м а т и в н					
--	---	--	--	--	--	--

	Ы Х Т Р Е Б О В А Н И Й К О М П Л Е К С А Г Т О					
	Ф И З И Ч Е С К А Я П О Д Г О Т О В К А : О С В					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

о е н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в п					
--	--	--	--	--	--

	о к к а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н н о р м а т и в н ы х					
--	---	--	--	--	--	--

	Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а : о с в				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

о
е
н
и
е
с
о
д
е
р
ж
а
н
и
я
п
р
о
г
р
а
м
м
ы
,
д
е
м
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
п
р
и
р
о
с
т
о
в
в
п

	о к к а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и н о р м а т и в н ы х				
--	--	--	--	--	--

	Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

о
е
н
и
е
с
о
д
е
р
ж
а
н
и
я
п
р
о
г
р
а
м
м
ы
,
д
е
м
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
п
р
и
р
о
с
т
о
в
в
п

	о к к а з а т е л я х ф и з и ч е с к о й п о д г о т о в л е н н о с т и и					
--	--	--	--	--	--	--

	н о р м а т и в н ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В о е н и е с о д е р ж а н и я п р о г р а м м ы , д е м о н с т р а ц и я п р и р о с т о в в					
--	--	--	--	--	--	--

	П О К А З А Т Е Л Я Х Ф И З И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В Л Е Н Н О С Т И И Н О Р М А Т И В Н Ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В о е н и е с о д е р ж а н и я П р о г р а м м ы , Д е м о н с т р а ц и я П р и р о с т о в в					
--	--	--	--	--	--	--

	П О К А З А Т Е Л Я Х Ф И З И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В Л Е Н Н О С Т И И Н О Р М А Т И В Н Ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О					
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В о е н и е с о д е р ж а н и я П р о г р а м м ы , Д е м о н с т р а ц и я П р и р о с т о в в					
--	--	--	--	--	--	--

	П О К А З А Т Е Л Я Х Ф И З И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В Л Е Н Н О С Т И И Н О Р М А Т И В Н Ы					
--	--	--	--	--	--	--

	Х Т р е б о в а н и й к о м п л е к с а Г Т О				
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » .				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

П
р
а
в
и
л
а
т
е
х
н
и
к
и
б
е
з
о
п
а
с
н
о
с
т
и
н
а
у
р
о
к
а
х
. П
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
е
н

	а л ы ж а х о д н о в р е м е н н ы м о д н о ш а ж н ы м х о д о м					
	М о д у л ь « З и м н и е					П р а к т и ч е с к а я р

	В И Д Ы с П О Р Т а » . П О В О Р О Т Ы н а л Ы ж а х . П р е о д о л е н и е н е б о л ь ш и х				а б о т а
--	--	--	--	--	-----------------------

	Т Р а М П Л И Н О В П Р И С П У С К Е С П О Л О Г О Г О С К Л О Н а В Н И З К О Й С Т О Й К Е					
--	---	--	--	--	--	--

	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » . П е р е д в и ж е н и я н а л ы ж а х п о у ч				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--	--

	е б н о й д и с т а н ц и и					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » · З а ч е т · П р					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	е о д о л л е н и е					
--	--	--	--	--	--	--

	н е б о л ь ш и х т р а м п л и н о в п р и с п у с к е с п о л о г о г о с					
--	--	--	--	--	--	--

	К Л О Н а в н и з к о й с т о й к е					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » · С п у с					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	К И Н А Л Ы Ж А Х					
	М О Д У Л Ь « З И М Н И Е В И Д Ы С П О Р Т А » . Т О Р М О Ж Е Н И Е И П О					П Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А

	В о р о т у п о р о м ; П о д ъ ё м « ё л о ч к о й » ; П р о х о ж д е н и е д и с т а н ц и и					
--	--	--	--	--	--	--

	З к м					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » · И г р ы н а л ы ж а х : « С г о р					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	К И Н А Г О Р К У » , Э С Т А Ф Е Т А С П Е Р Е Д А Ч Е Й П А Л О К				
	М О Д У Л Ь « З И М Н И Е				Г Р А К Т И Ч Е С К А Я Р

	В И Д Ы С П О Р Т А » . П е р е д в и ж е н и е П о л ь ж н о й т р а с с е р а н е е и з у ч е				а б о т а
--	--	--	--	--	-----------------------

	Н Н Ы М И С П О С О Б А М И Л Ы Ж Н Ы Х Х О Д О В					
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

а
»
. П
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
е
н
а
л
ь
ж
а
х
д
л
я
р
а
з
в
и
т
и
я
в
ь
н
о
с
л
и
в
о
с
т
и

	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » . З а ч е т П е р е д в и ж е н и е п о			П р а к т и ч е с к а я р а б о т а
--	--	--	--	--

	У ч е б н о й л ы ж н е о д н о в р е м е н н ы м о д н о ш а ж н ы м х о д о м					
	М о д у л ь «					Г р а к т и ч

	З и м н и е в и д ы с п о р т а » . И г р ы и э с т а ф е т ы с п о д ъ ё м а м и и с п у с к а				е с к а я р а б о т а
--	---	--	--	--	---

	М и с г о р , п р е о д о л е н и е п о д ъ ё м о в и п р е п я т с т в и й					
	М о д у л ь « З и					Г р а к т и ч е с

	М Н И Е В И Д Ы С П О Р Т А » · П Р О Х О Ж Д Е Н И Е Д И С Т А Н Ц И И Д О З К М · П О П Е Р Е				К а я р а б о т а
--	--	--	--	--	---

	<p>М е н н ы й д в у х ш а ж н ы й х о д , с к о л ь з я ш и й ш а г</p>				
	<p>М о д у л ь « З и м н и е в</p>				<p>П р а к т и ч е с к а я р а</p>

	И Д Ы С П О Р Т А » · П Р О Х О Ж Д Е Н И Е Д И С Т А Н Ц И И Д О 2 , 5 К М , И Г Р Ы , Э С Т А				Б О Т А
--	--	--	--	--	------------------

	Ф е т ы					
	М о д у л ь « П л а в а н и е » . Т е х н и к а б е з о п а с н о с т и н а у р о к					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	а х					
--	--------	--	--	--	--	--

	П л а в а н и я . П л а в а н и е к к с р е д с т в о о т д ы х а , у к р е п л е н и					
--	---	--	--	--	--	--

	я з д о р о в ь я , з а к а л и в а н и я . У п р а ж н е н и я о з н а к о м и т е л ь н о г о					
--	---	--	--	--	--	--

	П л а в а н и я					
	М о д у л ь « П л а в а н и е Д в и ж е н и я н о г в к р о л е н а с у ш					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	е и в в о д е . Д в и ж е н и я р у к в к р о л е н а г р у д и и н а с п и н е . Д ы х а н и е					
--	--	--	--	--	--	--

	И с с о ч е т а н и е д в и ж е н и й в к р о л е					
	М о д у л ь « П л а в а н и е С т а р т »					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	П Р Ы Ж О К , П О В О Р О Т В П Л А В А Н И И . С Т А Р Т , С Т А Р Т О В Ы Й П Р Ы Ж О К , П О					
--	--	--	--	--	--	--

В
О
Р
О
Т
«
М
а
я
т
н
и
к
»
·
К
р
о
л
ь
н
а
г
р
у
д
и
н
а
с
п
и
н
е
—
с
о
в
е
р
ш
е
н
с
т
в
о

	В а н и е т е х н и к и					
	М о д у л ь « П л а в а н и е К р о л ь н а г р у д и - 2 0 1 8 2					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	В И Ж Н Ы е и г р ы н а в о д е				
	М о д у л ь « П л а в а н и е » . К р о л ь н а с п и н е -				П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	П о д в и ж н ы е и г р ы н а в о д е				
	М о д у л ь « П л а в а н и е Т е х н и к а р а б о				Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	<p>Т Ы Р У К В Б Р А С С Е . Т Е Х Н И К А Р А Б О Т Ы Н О Г В Б Р А С С Е</p>				
	<p>М О Д У Л Ь « П Л А В</p>				<p>Г Р А К Т И Ч Е С К А</p>

	а н и е » · Т е х н и к а р а б о т ы р у к в б р а с с е · Т е х н и к а р а б о т ы н о г в б				я р а б о т а
--	--	--	--	--	---------------------------------

	<p>р а с с е . Д ы х а н и е и с о ч е т а н и е д в и ж е н и й в б р а с с е</p>				
	<p>М о д у л ь « П л а</p>				<p>П р а к т и ч е с к</p>

	В а н и е С о ч е т а н и е р а б о т ы р у к и н о г в б р а с с е . П о д в и ж н ы е и г					а я р а б о т а
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------

	Р Ы Н а в о д е					
	М о д у л ь « П л а в а н и е » . Б р а с с - с о в е р ш е н с т в о в а н и е т е					П р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	Х Н И К И Д В И Ж Е Н И Я Р У К И Н О Г П О Д В И Ж Н Ы Е И Г Р Ы Н А В О Д Е					
	М О Д У Л Ь « П					Г Р А К Т И Ч Е

	Л а в а н и е Б р а с с 2 0 х 2 5 м , э с т а ф е т а				с к а я р а б о т а
--	---	--	--	--	--

	е					
	М о д у л ь " П о д в и ж н ы е и с п о р т и в н ы е и г р ы " · Т е х н и к а					Г р а к т и ч е с к а я р а б о т а

	<p>безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.</p>					
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>					Г Р а к т и ч е с к а я р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.</p>					Г Р а к т и ч е с к а я р а б с т а

	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольног о мяча в парах. Броски и ловля.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.</p>					П Р а к т и ч е с к а я

						я Р а б с т а
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места</p>					Г Р а к т и ч е с к а я Р а б с т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.</p>					Г Р а к т и ч е с к а я Р а б с т а

	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.</p>					П Р а к т и ч е с к а я р а б о т а
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого</p>					П Р а к т и ч е с к а я

	(теннисного) мяча на дальность.					я р а б с т а
	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.					Г р а к т и ч е с к а я р а б с т а
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекс ГТО					Г р а к т и ч е с к а я р а б с т а
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Н а и м е н о в а н и е р а з д е л о в и т е м п р о г р а м м ы	всего	конт. раб
	В о з р о ж д е н и е О л и м п и йс ки х иг р. С и м в о л и к а и р и т у а л ы п		

е
р
в
ы
х
О
л
и
м
п
и
й
с
к
и
х
и
г
р.
И
с
т
о
р
и
я
п
е
р
в
ы
х
О
л
и
м
п
и
й
с
к
и
х
и
г
р
с
о
в
р
е
м
е
н
н
о
с
т
и

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

Итого по разделу		
	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

Итого по разделу			
------------------	--	--	--

--	--	--	--

	<i>М о ду ль « Г и м н ас т и ка А к р о ба г и че ск ая ко м б и</i>		
--	---	--	--

Н
а
ц
и
я

--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

	<p>М о ду ль « Г и м н ас т и ка У п ра ж н е н и я н а н из ко м ги м н ас т и че</p>		
--	--	--	--

С
К
О
М
Б
р
е
в
н
е

--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

	<p>М о ду ль « Г и м н а с т и к а В и с ы и у п о р ы н а н е в ы с о к о й г и м н а с т и ч е с к о й п е</p>		

р
е
к
л
а
д
и
н
е

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

М
о
ду
ль
«
Г
и
м
н
ас
т
ик
а
У
п
ра
ж
н
е
н
и
я
р
ит
м
и
че
ск
о
й
ги
м
н
ас
ти
к
и

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

	<p><i>М о ду ль « Л ёг ка я а т ле т ик а</i></p> <p>Б ег ов ы е у п ра ж н е н</p>		

	И Я		
--	--------	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Модуль «Лёгкая атлетика»

Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега

--	--	--

--	--	--

	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с</p>	

--	--	--

--	--	--

	У М ЕН Ь Ш А Ю Щ И М СЯ Д ИА М ЕТ РО М)		
--	---	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

М
о
д
у
л
ь
«
З
и
м
н
и
е
в
и
д
ы
с
п
о
р
т
а
П
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
е
о
д
н
о
в
р
е
м
е
н
н
ы
м
о
д
н
о
ш
а
ж
н

Ы
М
Х
О
Д
О
М

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

М
о
д
у
л
ь
«
З
и
м
н
и
е
в
и
д
ы
с
п
о
р
т
а
З
н
а
к
о
м
с
т
в
о
с
р
е
к
о
м
е
н
д
а
ц
и
я
м
и
у
ч
и
т
е
л
я
п
о
и
с
п
о

Л
Ь
З
О
В
А
Н
И
Ю
П
О
Д
В
О
Д
Я
Щ
И
Х
И
П
О
Д
Г
О
Т
О
В
И
Т
Е
Л
Ь
Н
Ы
Х
У
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Й
Д
Л
Я
С
А
М
О
С
Т
О
Я
Т
Е
Л
Ь
Н

о
г
о
б
у
ч
е
н
и
я
т
е
х
н
и
к
и
п
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
я
н
а
л
ы
ж
а
х
о
д
н
о
в
р
е
м
е
н
н
ы
м
о
д
н
о
ш
а
ж
н
ы
м
х
о

Д
О
М
,
п
е
р
е
д
в
и
ж
е
н
и
й
н
а
л
ы
ж
а
х
д
л
я
р
а
з
в
и
т
и
я
в
ы
н
о
с
л
и
в
о
с
т
и
в
п
р
о
ц
е
с
е
с
а
м
о
с
т
о

	я т е л ь н ы х за ня ти й		
	<i>М од у ль «З им ни е ви д ы сп ор т а»</i> П ре од ол ен ие не бо ль ш их тра м п ли нов при с пус ке		

с
по
ло
го
го
ск
ло
на

--	--	--	--

		<p><i>М о д у л ь « П л а в а н и е П р а в</i></p>	

и
л
а
п
о
в
е
д
е
н
и
я
н
а
у
р
о
к
а
х.
П
л
а
в
а
н
и
е
к
а
к
с
р
е
д
с
т
в
о
о
т
д
ы
х
а,
ук
ре
пл
ен
ия
зд
ор
ов
ья
,
за
ка
ли
ва

	н ия . У пр а ж не н ия оз на ко м ит ел ьн ог о пл ав ан ия		
--	--	--	--

	<i>М о ду ль « П л ав а н и е ». Д в и ж е н и я н ог в к р о л е</i>		
--	---	--	--

на
су
ш
е
и
в
в
о
д
е.
Д
в
и
ж
е
н
и
я
р
у
к
в
к
р
о
л
е
н
а
гр
у
д
и
и
н
а
с
п
и
н
е.
Д
ы
ха
н
и
е
и
с
о
ч
ет
а
н
и
е
д

В
и
ж
е
н
и
й
в
к
р
о
л
е.
С
та
рт
,
п
р
ы
ж
о
к,
п
о
в
о
р
от
в
п
л
ав
а
н
и
и.

*М
од
у
ль
«
П
ла
ва
ни
е»*

Техника работы
руководителя
в бизнесе.
Техника работы
нового
бизнеса.
Сочетание
работы
руководителя
и нового
бизнеса.

--	--	--	--

М
од
у
ль
«
Пл
ав
ан
ие
Кр
ол
ь
на
гр
уд
и
и
на
сп
ин
е
—
со
ве
р
ш
ен
ст
во
ва
ни
е
те
хн
ик
и.
Бр
ас
с
—
со
ве
р
ш
ен
ст
во
ва
ни
е
те
хн
ик
и
дв
и
же
ни
я
ру

К
И
НО
Г.
П
ОД
ВИ
Ж
Н
ЫЕ
ИГ
Р
Ы
НА
ВО
ДЕ

*М
од
уль
«
С
п
о
р
т
и
в
н
ы
е
и
г
р
ы
.
Б
а
с
к
е
т
б
о
л
Т
е
х
н
и
ч
е
с
к*

и
е
д
е
й
с
т
в
и
я
б
а
с
к
е
т
б
о
л
и
с
т
а
б
е
з
м
я
ч
а

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

	<p><i>Ба ск е т бо л» Зн ак о м ст во с ре ко ме нд ац ия м и уч ит ел я по ис по ль зо ва ни ю по дв од я щ их и по дг от ов ит ел ьн ы х уп ра ж</i></p>		
--	--	--	--

не
ни
й
дл
я
са
м
ос
то
ят
ел
ьн
ог
о
об
уч
ен
ия
те
хн
ич
ес
ки
м
де
йс
тв
ия
м
ба
ск
ет
бо
ли
ст
а
бе
з
мя
ча

*М
од
ул
ь
«
С
по
р
т
ив
н
ы
е
иг
р
ы.
В*

ол
ей
бо
л»
И
гр
ов
ы
е
де
йс
тв
ия
в
во
ле
й
бо
ле

--	--	--	--

--	--	--	--

	<p><i>М од ул ь « С по р т ив н ы е из р ы. Ф у т бо л»</i> Уд ар по ка тя щ ем ус я мя чу с ра зб ег а</p>		

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

	<p>М од ул ь « С по р т ив н ы е иг р ы. Ф у т бо л» Зн ак о мс тв о с ре ко ме нд ац ия м и уч ит ел я по</p>		

ис
по
ль
зо
ва
ни
ю
по
дв
од
я
щ
их
и
по
дг
от
ов
ит
ел
ьн
ы
х
уп
ра
ж
не
ни
й
дл
я
са
м
ос
то
ят
ел
ьн
ог
о
об
уч
ен
ия
те
хн
ик
и
уд
ар
а
по
ка
тя
щ
ем
ус
я

	мя чу с ра зб ег а и ег о пе ре да чи на ра зн ы е ра сс то ян ия		
--	--	--	--

Итого по разделу		
------------------	--	--

--

	Ф из ич ес ка я по дг от ов ка : ос во ен и е со де р ж ан ия пр ог ра м м ы,		
--	---	--	--

де
м
он
ст
ра
ц
ия
пр
ир
ос
то
в
в
по
ка
за
те
ля
х
ф
из
ич
ес
ко
й
по
дг
от
ов
ле
н
но
ст
и
и
но
р
ма
ти
вн
ы
х
тр
еб
ов
ан
и
й
ко
м
пл
ек
са
Г
Т
О

	Ф из ич ес ка я по дг от ов ка : ос во ен и е со де р ж ан		

ия
пр
ог
ра
м
м
ы,
де
м
он
ст
ра
ц
ия
пр
ир
ос
то
в
в
по
ка
за
те
ля
х
ф
из
ич
ес
ко
й
по
дг
от
ов
ле
н
но
ст
и
и
но
р
ма
ти
вн
ы
х
тр
еб
ов
ан
и
й
ко
м
пл

	ек са Г Т О		
Итого по разделу			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов

		всего
	<p>Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности</p>	
	<p>Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.</p>	
	<p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p>	
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.</p>	
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p>	
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.</p>	
	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в</p>	

Д
л
и
н
у
с
м
е
с
т
а
.
О
п
р
е
д
е
л
е
н
и
е
и
н
д
и
в
и
д
у
а
л
ь
н
о
й
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
н

а
г
р
у
з
к
и
д
л
я
с
а
м
о
с
т
о
я
т
е
л
ь
н
ы
х
з
а
н
я
т
и
й
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
п
о
д
г
о
т

	о в к о й	
	М од ул ь « Лё гк ая ат ле ти ка ». Бе го вы е уп ра ж не ни я. За че т. Пр ыж ок в дли ну с мес та. Пр ави ла изм ере ния пок	

аза
тел
ей
физ
иче
ско
й
под
гот
овл
енн
ост
и.
Сос
тав
лен
ие
пла
на
сам
ост
оят
ель
ны
х
зан
яти
й
физ
иче
ско
й
под
гот
овк
ой.

Мо
дул
ь
«С
по
рти
вн
ые
игр
ы.

Ф
ут
б
о
л.
У
да
р
ы
п
о
ка
тя
щ
е
м
ус
я
м
я
ч
у
с
ра
зб
ег
а
в
ф
ут
б
о
ле

Мо
дул
ь
«С
по
рти
вн
ые
игр
ы.
Фу
тбо
л.

	Игровая деятельность по правилам с использованием различных технических их приёмов в передаче мяча в футболе.	
	Модуль «Спортивные игры».	

	Футбольная деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в мяча его ведении в футболе.	
	Модуль «Гимнастика»	

	<p>П р а в и л а т е х н и к и б е з о п а с н о с т и н а у р о к а х . А к р о б а т и ч е с к а я к о м б и н а ц и я . С т р о е в о й ш а г , р а з м ы к а н и е и с м ы к а н и е н а м е с т е.</p>	
	<p>М о д у л ь « Г и м н а с т и к а » . У п р</p>	

аж
нен
ия
на
низ
ком
гим
нас
тич
еск
ом
бре
вне

А
кр
об
ат
ич
ес
ка
я
ко
мб
ин
ац
ия
из
об
щ
ер
аз
ви
ва
ю
щ
их
и
сл
ож
но
ко
ор
ди
ни
ро
ва

	нн ы х уп ра ж не ни й, ст ое к и ку вы рк ов , ра не е ра зу че нн ы х ак ро ба ти че ск их уп ра ж не ни й.	
	Мо дул ь «Г им нас тик а».	

Ви
сы
и
уп
ор
ы
на
нев
ыс
око
й
ги
мн
аст
ич
еск
ой
пе
рек
лад
ин
е.
Пр
ыж
ки
чер
ез
ска
кал
ку.

Мо
дул
ь
«Г
им
нас
ти
ка»
. Уп
ра
жн
ен
ия
ри
тм
ич
еск
ой

	<p>ги мн аст ик и. Уп ра жн ен ия с па рт не ро м, акр об ати чес ки е, на ги мн аст ич еск ой сте нк е. Упр ажн ени я с пре дме там и.</p>	
	<p>Мо дул ь «Ги мна сти ка». Зна ком ств</p>	

о с
рек
о ме
нда
ция
ми
учи
тел
я
по
рас
пре
дел
ени
ю
упр
ажн
ени
й в
ком
бин
аци
и
рит
мич
еск
ой
гим
нас
тик
и и
под
бор
е
муз
ыка
льн
ого
соп
ров
ожд
ени
я.

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
П
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в
о
е
н
и
е
с
о
д
е
р
ж
а
н
и
я
п
р
о
г
р
а
м

М
Ы
,
Д
е
М
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
п
р
и
р
о
с
т
о
в
в
п
о
к
а
з
а
т
е
л
я
х
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
п
о

Д
Г
О
Т
О
В
Л
е
Н
Н
О
С
Т
И
И
Н
О
Р
М
а
Т
И
В
Н
Ы
Х
Т
р
е
б
о
в
а
н
и
й
к
о
м
п
л
е
к
с
а
Г
Т
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
п
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в
о
е
н
и
е
с
о
д
е
р
ж
а
н
и
я
п
р
о
г
р
а
м

М
Ы
,
Д
е
М
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
п
р
и
р
о
с
т
о
в
в
П
о
к
а
з
а
т
е
л
я
х
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
П
о

Д
Г
О
Т
О
В
Л
е
Н
Н
О
С
Т
И
И
Н
О
Р
М
а
Т
И
В
Н
Ы
Х
Т
р
е
б
о
в
а
н
и
й
к
о
м
п
л
е
к
с
а
Г
Т
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
п
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в
о
е
н
и
е
с
о
д
е
р
ж
а
н
и
я
п
р
о
г
р
а

М
М
Ы
,
Д
е
М
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
П
р
и
р
о
с
т
о
в
в
П
о
к
а
з
а
т
е
л
я
х
ф
и
з
и
ч
е
с
к
о
й
П

О
Д
Г
О
Т
О
В
Л
Е
Н
Н
О
С
Т
И
И
Н
О
Р
М
А
Т
И
В
Н
Ы
Х
Т
Р
Е
Б
О
В
А
Н
И
Й
К
О
М
П
Л
Е
К
С
А
Г

	Т О	
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е н и е с о д е р ж а	

Н
и
я
п
р
о
г
р
а
м
м
ы
,
д
е
м
о
н
с
т
р
а
ц
и
я
п
р
и
р
о
с
т
о
в
в
п
о
к
а
з
а
т
е
л
я
х
ф
и

З
И
Ч
Е
С
К
О
Й
П
О
Д
Г
О
Т
О
В
Л
Е
Н
Н
О
С
Т
И
И
Н
О
Р
М
А
Т
И
В
Н
Ы
Х
Т
Р
Е
Б
О
В
А
Н
И
Й
К
О

	М П л е к с а Г Т О	
	Мо дул ь «С по рти вн ые игр ы. Пр ави ла тех ник и без опа сно сти на уро ках Бас кет бол . Тех нич еск ие дей ств ия игр ока	

	без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	
	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления	

я
здо
ров
ья,
зак
али
ван
ия.
Упр
аж
нен
ия
озн
ако
мит
ель
ног
о
пла
ван
ия.

Мо
дул
ь
«П
лав
ани
е».
Дв
иж
ени
я
ног
в
кро
ле
на
су
ше
и в
вод
е.
Дв
иж
ени
я
рук

	<p>в кро ле на гру ди и на спи не. Ды хан ие и соч ета ние дви же ний в кро ле.</p>	
	<p>Мо ду ль «П ла ва ни е». Ст арт , пр ыж ок, по во ро т в пл ава ни и. Ст арт , ста рт</p>	

	<p>ОВ ЫЙ ПР ЫЖ ОК, ПО ВО РО Т «МА ЯТН ИК» . Кр оль на гру ди и на спи не — сов ер ше нст вов ани е</p>	
--	--	--

	<p>техн ики.</p>	
	<p>Мо дуль «П лав ани е». Кр оль на гру ди - 20х 25 м,</p>	

	эстафета. Понедельные игры на воде.	
	Модуль «Плавание». Кросс на спринте - 20х25 м, эстафета Понедельные игры на воде.	
	Модуль «Плавание».	

	Техника работы рук в бассейне. Техника работы ног в бассейне.	
	Модуль «Плавание». Техника работы рук в бассейне. Техника работы ног в бассейне. Дыхание и сочетание	

	движений в бассейне	
	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в бассейне. Подвижные игры на воде	
	Модуль «Плавание». Брас – совершенствование техники движения	

	рук и ног. Под виж ные игр ы на воде	
	Мод уль «Пл аван ие». Брас с 20х2 5 м, эста фета Под виж ные игр ы на воде	
	Мод уль «Зи мни е вид ы спор та». Пра вила техн ики безо пасн ости на уро ках.	

	Передвижение на лыжах одновременно шажковым ходом.	
	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона в низкой стойке.	
	Модуль	

	«Зимние виды спорта». Повороты на	
--	-----------------------------------	--

	лыжах.	
--	--------	--

	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	
--	--	--

Мо
дул
ь
«З
им
ни
е
ви
ды
сп
орт
а».
Иг
ры
на
лы
жа
х:
«С
гор
ки
на
гор
ку»
,
Эс
та
фе
та
с
пе
ред
аче
й
па
ло
к»

Мо
дул
ь
«З
им
ни
е
ви
ды
сп

орга
а». За
чет.
Преод
оле
ние
е
не
бо
ль
ши
х
тра
мп
ли
но
в
пр
и
сп
уск
е с
по
лог
ого
скл
он
а в
низ
кой
сто
йке

Мо
дуль
«З
им
ни
е
ви
ды
сп
орта».

	Сп уск и на лы жа х.	
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а » · Т о р м о ж е н и е и п о в о р	

О
Т
У
П
О
Р
О
М
;
П
О
Д
Ъ
Ё
М
«
Ё
Л
О
Ч
К
О
Й
»
;
П
Р
О
Х
О
Ж
Д
Е
Н
И
Е
Д
И
С
Т
А
Н
Ц
И
И
З
К

	М	
	М о д у л ь « З и м н и е в и д ы с п о р т а ». П е р е д в и ж е н и е п о л ы ж н	

О
Й
Т
Р
А
С
С
Е
Р
А
Н
Е
Е
И
З
У
Ч
Е
Н
Н
Ы
М
И
С
П
О
С
О
Б
А
М
И
Л
Ы
Ж
Н
Ы
Х
Х
О
Д
О
В.

Мо
ду
ль
«З
им

	ни е ви ды сп орт а». Пе ред ви же ни е на лы жа х для раз вит ия вы но сл ив ост и.	
	Мо дул ь «З им ни е ви ды сп орт а». Зач ет. П е р е д в	

И
Ж
е
н
и
е
П
о
у
ч
е
б
н
о
й
л
ы
Ж
н
е
о
д
н
о
в
р
е
м
е
н
н
ы
М
о
д
н
о
ш
а
Ж
н
ы
М
х
о
д
о

	м	
	Мо дуль «З им ни е ви ды сп орт а». Иг ры и эст аф ет ы с по дъё ма ми и сп уск ам и с гор , пр еод оле ни е по дъё мо в и пр епя тст	

	ви й.	
	Мо дул ь «З им ни е ви ды сп орт а». Пр охо жд ен ие	

	Д и с т а н ц и и д о з к м · п о п е р е м е н	
--	--	--

	Н Ы Й Д В У Х Ш А Ж Н Ы Й Х О Д , С К О Л Ь З Я Щ И Й Ш А Г	
	Мод уль «Зи мни е вид ы спо рта ». Про хож ден ие дис тан ции	

	до 2,5 км, игр ы, эста фет ы.	
	Мо дул ь «Сп орт ивн ые игр ы. Баск етбо л. Тех нич ески е дейс твия баск етбо лист а. Ост анов ка дву мя шаг ами, оста новк а пры жок м в баск етбо ле.	

Мо
дуль
«Сп
орт
ивн
ые
игр
ы.

Баск
етбо
л.
Тех
нич
ески
е
дейс
твия
баск
етбо
лист
а.

Пры
жок
ввер
х
толч
ком
одн
ой и
приз
емл
ение
на
друг
ую в
баск
етбо
ле.

Мо
дуль
«Сп
орт
ивн
ые
игр
ы.

Баск
етбо
л.
Такт
ичес
кие
дейс
твия
баск
етбо
лист
а.
Ране
е
разу
чен
ные
упра
жне
ния
в
веде
нии
баск
етбо
льно
го
мяч
а в
разн
ых
напр
авле
ния
х и
по
разн

	ой трае ктор ии.	
	Мо дуль ь «Сп орт ивн ые игр ы. Баск етбо л. Такт ичес кие дейс твия баск етбо лист а. Заче т. Пер едач и и брос ки мяч а в корз ину.	

Мо
дуль
«Сп
орт
ивн
ые
игр
ы.

Пра
вила
техн
ики
безо
пасн
ости
на
урока
х.

Вол
ейбо
л.

При
ём и
пере
дача
мяч
а
дву
мя
рука
ми
сниз
у и
свер
ху в
разн
ые
зон
ы
пло
щад
ки
кома
нды
сопе

	рника в воле йболе.	
--	------------------------	--

	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры и игра в волейбол.	
--	---	--

И
Л
А
М
С
И
С
П
О
Л
Ь
З
О
В
А
Н
И
Е
М
Р
А
З
У
Ч
Е
Н
Н
Ы
Х
Т
Е
Х
Н
И
Ч
Е
С
К
И
Х
П
Р
И
М
О
В
В
П
О
Д
А
Ч
Е
М
Я
Ч
А.

М
О
Д
У
Л
Ь
«С
П
О
Р
Т
И
В
Н
Ы
Е
И
Г
Р
Ы
·
В
О
Л
Е
Й
Б
О
Л
·
П
Р

ав
ил
а
иг
ры
и
иг
ро
ва
я
де
ят
ел
ьн
ос
ть
по
пр
ав
ил
ам
с
ис
по
ль
зо
ва
ни
ем
ра
зу
че
нн
ых
те
хн
ич
ес
ки
х
пр
иё
мо
в в
по
да
че

	мя ча.	
	М од ул ь «С по рт ив ны е иг ры . Во ле йб ол. Пр ав ил а иг ры и иг ро ва я де ят ел ьн ос ть по пр ав ил ам с	

использованы различные технические приёмы в подаче мяча.

Модуль «Спортивные игры»

Волейбол

Л
·
И
Г
Р
О
В
А
Я
Д
Е
Я
Т
Е
Л
Ь
Н
О
С
Т
Ь
В
П
Р
И
Ё
М
Е
И
П
Е
Р
Е
Д
А
Ч
Е
Д
В
У
М
Я
Р
У
К
А
М
И

с
н
и
з
у
в
в
о
л
е
й
б
о
л
е

М
о
д
у
л
ь
«С
п
о
р
т
и
в
н
ы
е
и
г
р
ы

В
о
л
е
й
б
о
л.
З
а
ч
е
т
.
В
о
л
е
й
б

О
Л
П
О
П
Р
А
В
И
Л
А
М
С
И
С
П
О
Л
ЬЗ
О
В
А
Н
И
Е
М
Р
А
З
У
Ч
Е
Н
Н
Ы
Х
Т
Е
Х
Н
И
Ч
Е
С
К
И
Х
Д
Е
Й
С
Т
В

	И И.	
	Ф И З И Ч Е С К А Я П О Д Г О Т О В К А : О С В О Е Н И Е С О Д Е Р Ж А Н И Я П Р О Г Р А М М	

ы,
де
мо
нс
тра
ция
при
ро
сто
во
во
по
ка
за
ел
ях
фи
зи
че
ск
ой
по
дго
тов
лен
но
сти

и
но
рм
ати
вн
ых

тре
бов
ан
ий
ко
мп
лек
са
ГТ
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
п
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в
о
е
н
и
е
сод
е
р
жа
ни
я
пр
огр
ам
мы
,
де
мо
нст
рац
ия

при
рос
тов
в
пок
аза
тел
ях
физ
иче
ско
й
под
гот
овл
енн
ост
и

и
нор
мат
ивн
ых

тре
бов
ани
й
ком
пле
кса
ГТ
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
П
о
д

Г
О
Т
О
В
К
А
:
О
С
В
О
Е
Н
И
Е
СОД
ЕР
ЖА
НИ
Я
ПРО
ГРА
М
МЫ
,
ДЕ
МО
НСТ
РА
ЦИ
Я
ПРО
ИР
ОСТ
ОВ
В
ПО
КАЗ
АТЕ
ЛЯ
Х
ФИ
ЗИЧ
ЕСК
ОЙ

ПОД
ГОТ
ОВЛ
ЕНН
ОСТ
И

И
НОР
МАТ
ИВН
ЫХ

тре
бов
ани
й
ком
пле
кса
ГТ
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
п
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в

о
е
н
и
е
сод
ер
жа
ни
я
пр
огр
ам
мы
,
де
мо
нст
ра
ци
я
пр
ир
ост
ов
в
по
каз
ате
ля
х
фи
зич
еск
ой
под
гот
овл
енн
ост
и

и
нор
мат
ивн
ых

	тре бов ани й ком пле кса ГТ О	
	Ф и з и ч е с к а я П о д г о т о в к а : о с в о е н и е сод ер жа ни я пр огр	

ам
мы
,
де
мо
нст
ра
ци
я
пр
ир
ост
ов
в
по
каз
ате
ля
х
фи
зич
еск
ой
под
гот
овл
енн
ост
и

и
нор
мат
ивн
ых

тре
бов
ани
й
ком
пле
кса
ГТ
О

Ф
и
з
и
ч
е
с
к
а
я
П
о
д
г
о
т
о
в
к
а
:
о
с
в
о
е
н
и
е
сод
е
р
жа
ни
я
пр
огр
ам
мы
,
де
мо
нст
ра
ци
я

пр
ир
ост
ов
в
по
каз
ате
ля
х
фи
зич
еск
ой
под
гот
овл
енн
ост
и

и
нор
мат
ивн
ых

тре
бов
ани
й
ком
пле
кса
ГТ
О

Мо
дул
ь
«Лё
гка
я
атл
ети
ка»
.
Пр

ави
ла
тех
ни
ки
без
оп
асн
ост
и
на
ур
ока
х.
Пр
ыж
ков
ые
уп
ра
жн
ен
ия:
пр
ыж
ки
и
мн
ого
ско
ки.
Пр
ыж
ков
ые
уп
ра
жн
ен
ия:
пр
ыж
ок
в

дли
ну
с

	мес та.	
	Мо дуль «Лё гка я атл ети ка» . Пр ави ла тех ни ки без оп асн ост и на ур ока х. Пр ыж ков ые уп ра жн ен ия: пр ыж ки и мн ого ско ки. Пр ыж ков ые	

	уп ра жн ен ия: пр ыж ок в дл ин у с ме ста	
	Мо ду ль «Л ёгк ая атл ети ка» . Пр ыж ков ые уп ра жн ен ия: пр ыж ки и мн ого ско ки Зач ет. Пр ыж ок в	

	дл ин у с ме ста	
	Мо дул ь «Лё гка я атл ети ка». Ме тан ие мал ого (те нни сно го) мяч а на дал ьно сть.	
	Мо дул ь «Лё гка я атл ети ка». Ме тан ие мал	

	ого (те нни сно го) мяч а на дал ьно сть.	
	Мо ду ль «Л ёгк ая атл ети ка» . Ме тан ие ма лог о (те нн ис ног о) мя ча на да ль но сть . Зач ет. Ме тан ие ма	

	лог о (те нн ис ног о) мя ча на да ль но сть	
	Мо дул ь «Лё гка я атл ети ка». Бро ски на би вн ого мя ча дву мя ру ка ми из- за гол ов ы, мя ча дву мя ру ка	

	ми от гру ди.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки

игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей Аптечка

медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)