

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 физкультминуток 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.

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» и «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 405  ч (три часа в неделю в каждом классе): 1  класс  — 99  ч; 2  класс — 102 ч; 3  класс  — 102 ч; 4  класс — 102 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.

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**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. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; 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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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 закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные 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 четвертям (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 окончанию 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.

**1 класс**

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;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью. 2 класс

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; 6 выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с  разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится: 6 объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** |
| **Кол-во часов** | **Электронные ресурсы** |
| 1. | Урок физической культуры в  школе | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2. | Правила поведения на уроке  физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3. | Режим дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4. | Самостоятельное  составление комплекса  упражнений утренней  гимнастики | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5. | Основные правила личной гигиены | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6. | Осанка человека | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге.** Правила безопасности на  уроке легкой атлетики**.** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9. | Правила безопасности на  уроке легкой атлетики.  Техника челночного бега с  высокого старта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12. | Музыкально-сценическая  игра "Маленькие мышки  прячутся от кошки: способы  передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13. | Танцевальные шаги:  «полечка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14. | Танцевальные шаги:  «ковырялочка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15. | Музыкально-сценическая  игра "Музыкальный  паровозик": способы  передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16. | Музыкально-сценическая  игра "Танцуем вместе".  Способы передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17. | Бег, сочетаемый с  круговыми движениями  руками («стрекоза») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19. | Прыжки толчком с двух ног  вперёд, назад, с поворотом  на 45° и 90° в обе стороны | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20. | Отработка навыков  выполнения прыжков  толчком с двух ног вперёд,  назад, с поворотом на 45° и  90° в обе стороны | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21. | Упражнения для развития  силы. Прыжок в длину с  места. Игра «Быстро по  местам». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24. | Общие принципы  выполнения гимнастических  упражнений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27. | Организующие команды:  «Стройся», «Смирно», «На  первый, второй  рассчитайсь», «Вольно»,  «Шагом марш», «На месте  стой, раз, два», «Равняйсь»,  «В две шеренги становись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28. | Отработка наыков  выполнения организующих  команд: «Стройся»,  «Смирно», «На первый,  второй рассчитайсь»,  «Вольно», «Шагом марш»,  «На месте стой, раз, два»,  «Равняйсь», «В две шеренги  становись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29. | Отработка наыков  выполнения организующих  команд: «Стройся»,  «Смирно», «На первый,  второй рассчитайсь»,  «Вольно», «Шагом марш»,  «На месте стой, раз, два»,  «Равняйсь», «В две шеренги  становись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30. | Отработка наыков  выполнения организующих  команд: «Стройся»,  «Смирно», «На первый,  второй рассчитайсь»,  «Вольно», «Шагом марш»,  «На месте стой, раз, два»,  «Равняйсь», «В две шеренги  становись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих  команд: «Стройся»,  «Смирно», «На первый,  второй рассчитайсь»,  «Вольно», «Шагом марш»,  «На месте стой, раз, два»,  «Равняйсь», «В две шеренги  становись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения.** Упражнения общей  разминки: приставные шаги  вперёд на полной стопе  (гимнастический шаг) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33. | Отработка навыков выполения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39. | Отработка навыков одиночногой отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40. | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения**. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51. | *Модуль "Лыжная подготовка*". **Строевые команды в лыжной подготовке.** Организационно-  методические требования на  уроке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52. | Лыжная подготовка.  Строевыекоманды в лыжной  подготовке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53. | Лыжная подготовка.  Строевыекоманды в лыжной  подготовке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54. | "Лыжная  подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага  на лыжах без палок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55. | Скользящий шаг на лыжах  без палок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56. | Повороты переступанием  на лыжах без палок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 57. | Ступающий шаг на лыжах с  палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58. | Скользящий шаг на лыжах с  палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59. | Повороты переступанием  на лыжах с палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60. | Скользящий шаг на лыжах с  палками "змейкой" | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 61. | Передвижение на лыжах с  палками одновременным  одношажным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62. | Передвижение на лыжах с  палками и попеременным  двухшажным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 63. | Закрепление скользящего и  ступающего шага с  поворотом переступанием  на лыжах с палками и без  палок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 64. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры. ТБ** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65. | Бросок и ловля мяча.  Баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 66. | Баскетбол. Отработка навыков броска и  ловли мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 67. | Баскетбол. Одиночный отбив мяча от  пола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 68. | Баскетбол. Отработка навыков  одиночного отбива мяча от  пола | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 69. | Баскетбол. Закрепление навыков  выполнения упражнений с  мячом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 70. | Баскетбол. Игровые задания с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 71. | Музыкально-сценические и  подвижные игры: "Бабочка".  Способы передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 72. | Волейбол. Подбрасывание  мяча. Игра «Волк во рву» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 73. | Волейбол. Ловля и передача мяча.  Игра «Гонка мячей» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 74. | Волейбол. Упражнения с  мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 75. | Баскетбол. Ведение мяча.  Игра «Белочки собачки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 76. | Подвижная игра  "Космонавты", «Волки во вру» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 77. | Подвижные игры на основе  Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 78. | Эстафета с баскетбольным  мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 79. | Разновидности приема и  передачи мяча. Подвижная  игра «Лиса и зайцы» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 80. | Подвижные игры разных  народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 81. | Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 82. | Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 83. | Подвижные игры разных  народов. «День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 84. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 85. | Подскоки через скакалку  вперёд, назад | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 86. | Отработка навыков  выполнения подскоков через  скакалку вперёд, назад | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 87. | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

0

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 88. | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 89. | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 90. | Демонстрация прироста  показателей физических  качеств к нормативным  требованиям комплекса  ГТО. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 91. | Бег на 30 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 92. | Смешанное передвижение  на 1000 м (мин,с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 93. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 94. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 95. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 96. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 97. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 98. | Метание теннисного мяча в  цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 99. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** |
| **Кол-во часов** | **Электронные ресурсы** |
| 1. | История подвижных игр и  соревнований у древних народов | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой  атлетикой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4. | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5. | Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9. | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13. | Отработка навыков  выполнения прыжков  толчком с двух ног вперёд,  назад, с поворотом на 45° и  90° в обе стороны | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14. | Физическое развитие.  Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15. | Физические качества.  Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16. | Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17. | Быстрота как физическое качество | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18. | Выносливость как физическое качество.  Гибкость как физическое качество | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19. | Развитие координации движений.  Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20. | Закаливание организма.  Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21. | Утренняя зарядка.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26. | Модуль "Гимнастика с основами  акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27. | Модуль "Гимнастика с основами  акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28. | Модуль "Гимнастика с основами  акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29. | Модуль "Гимнастика с основами  акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастической скакалкой.  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастической скакалкой.  Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с  гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.  Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.  Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.  Освоение элементов русского танца («припадание») | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.  Освоение элементов современного танца | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 46. | Модуль "Лыжная  подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47. | Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50. | Лыжная  подготовка". Передвижение на  лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51. | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53. | Передвижение на  лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54. | Спуски и подъёмы на лыжах. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55. | Подъем и спуск под уклон  на лыжах с палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56. | Подъем и спуск под уклон  на лыжах с палками | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57. | Подъем на склон  «лесенкой» на лыжах. Игра  «Кто дальше?». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59. | Торможение способом «плуг» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60. | Отработка навыко торможения способом «плуг» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 61. | Закрепление подъема и  спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62. | Модуль "Подвижные  игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 63. | Модуль "Подвижные  игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 64. | Модуль "Подвижные  игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65. | Модуль "Подвижные  игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 67. | Бег на 30 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 68. | Смешанное передвижение  на 1000 м (мин,с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 69. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 70. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 71. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 72. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 73. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 74. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 75. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 76. | Бег на 30 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 77. | Смешанное передвижение  на 1000 м (мин,с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 78. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 79. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 80. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 81. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 82. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 83. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 84. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 85. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 86. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 87. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 88. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 89. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 90. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 91. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 92. | Прыжки через скакалку  вперёд, назад.  Подскоки через скакалку  вперёд, назад | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 93. | Отработка навыков  выполнения прыжков через  скакалку вперёд, назад. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 94. | Закрепление техники  прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 95. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 96. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 97. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 98. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 99. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 100. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 101. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 102. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Виды, формы контроля** | | |
| **всего** | **контрольные работы** | Электронные ресурсы |
| 1. | Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2. | История подвижных игр и  соревнований у древних народов. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4. | Виды физических упражнений. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8. | Закаливание организма.  Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9. | Дыхательная гимнастика  Зрительная гимнастика | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега  Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16. | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**  Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18. | бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через  находящуюся впереди на небольшой высоте планку | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19. | Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Беговые упражнения**  **повышенной координационной сложности** | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21. | Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22. | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23. | Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24. | Бег через набивные мячи;  бег с наступанием на гимнастическую скамейку | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26. | Организующие команды:  «Стройся», «Смирно», «На  первый, второй  рассчитайсь», «Вольно»,  «Шагом марш», «На месте  стой, раз, два», «Равняйсь»,  «В две шеренги становись» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27. | Организующие команды:  «Стройся», «Смирно», «На  первый, второй  рассчитайсь», «Вольно»,  «Шагом марш», «На месте  стой, раз, два», «Равняйсь»,  «В две шеренги становись» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**  Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36. | Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38. | Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39. | Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая**  **гимнастика»** | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44. | Ритмическая  гимнастика» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45. | Ритмическая  гимнастика» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47. | Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением; | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка".  Передвижение на лыжах  одновременным двухшажным ходом  Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56. | равила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58. | Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.  Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 61. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка.  Правила поведения на уроках плавания | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 63. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с**  **элементами спортивных игр**  Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 64. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 66. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 67. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 68. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 69. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 70. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 71. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры.**  Баскетбол как спортивная игра | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 72. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 73. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 75. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 76. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 77. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 78. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 79. | Волейбол как спортивная игра | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 80. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 81. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 82. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 83. | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 84. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 85. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 86. | Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 87. | Футбол как спортивная игра | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 88. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 89. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 90. | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 91. | Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 92. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 93. | Демонстрация  прироста показателей физических качеств к нормативным  требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 94. | Бег на 30 м (с) | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 95. | Смешанное передвижение  на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 96. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 97. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине  (количество раз) | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 98. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 99. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 100. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 101. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество попаданий) | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 102. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** |  | |
| **Количество часов всего** | **Электронные ресурсы** |
| 1. | История физической культуры в России | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2. | История развития национальных видов спорта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9. | Закаливание организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега.**  Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения.**  Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16. | 30 м с низкого старта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность.**  Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18. | Метание малого мяча на дальност | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20. | Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической**  **подготовки.**  Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и**  **акробатических упражнений** | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатическая комбинация.**  Акробатика как вид спорта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32. | Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34. | Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок.**  Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине.**  Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41. | Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Танцевальные упражнения.** Танец «Летка-енка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49. | Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50. | Модуль "Лыжная подготовка".  Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.  Лыжные гонки как вид спорта | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным  ходом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 59. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 61. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62. | Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 63. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол.**  Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 64. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 66. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 67. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 68. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 69. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 70. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 71. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 72. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 73. | Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 74. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры баскетбол.**  Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 75. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 76. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 77. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 78. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 79. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 80. | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 81. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 82. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 83. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Технические действия игры футбол.**  Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 84. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 85. | Техника передачи катящегося мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 86. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 87. | Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 88. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 89. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 90. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 91. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 92. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 93. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 94. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 95. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 96. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 97. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 98. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 99. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 100. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 101. | Наклон вперед из  положения стоя на  гимнастической скамье (от  уровня скамьи - см) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 102. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |