

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для начального общего образования 1-4 класс

Набережные Челны 2022 год

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 прикладноориентированной 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, закалывающих 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 «Прикладноориентированная 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.

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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 класс

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 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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 класс

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 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

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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 класс

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 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

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 в 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; Обсуждают роль физической культуры в жизни человека;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	05.09.2022 07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022 13.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022 15.09.2022	разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	2	0	2	07.11.2022 09.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	2	10.11.2022 14.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	2	15.11.2022 18.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	19.11.2022 23.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	2	24.11.2022 28.11.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	5	29.11.2022 10.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	14	0	14	12.12.2022 21.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	16.09.2022 19.10.2022	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;</p>	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	20.10.2022 29.10.2022	<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7	0	7	10.05.2023 27.05.2023	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	23.01.2023 18.03.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	20.03.2023 09.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	03.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	08.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.2.	Физические качества	1	0	1	13.09.2022 14.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	26.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	08.10.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	13.10.2022 15.10.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	26.10.2022 27.10.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	28.10.2022 29.10.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	31.10.2022 01.11.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	07.11.2022 08.11.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	09.11.2022 10.11.2022	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	11.11.2022 12.11.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	14.11.2022 15.11.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	0	2	16.11.2022 19.11.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	2	0	2	21.11.2022 24.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	2	0	2	25.11.2022 30.11.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	01.12.2022 05.12.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	06.12.2022 08.12.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);;	Контрольная работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	09.12.2022 14.12.2022	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10	0	10	09.01.2023 02.02.2023	разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	15.12.2022 21.12.2022	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	22.12.2022 28.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	05.09.2022 07.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	09.09.2022 12.09.2022	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	15.09.2022 24.09.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	27.09.2022 07.10.2022	; наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	10.10.2022 12.10.2022	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	5	17.10.2022 25.10.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	20	0	20	03.02.2023 25.03.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	03.04.2023 27.05.2023	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>Тестирование;</p>	<p>https://www.yaklass.ru/; https://resh.edu.ru/subject/9/;</p> <p>http://www.studfiles.ru/preview/5569461/; http://fiskultura.ucoz.ru/; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/; http://www.fizkulturavshkole.ru/; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/; http://www.openclass.ru/.</p>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3	01.09.2022 08.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	09.09.2022 12.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	26.09.2022 27.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	28.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	https://www.yaclass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	17.10.2022 22.10.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	27.10.2022 29.10.2022	обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	24.10.2022 26.10.2022	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1	0	1	07.11.2022 09.11.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	1	0	1	10.11.2022 12.11.2022	разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	14.11.2022 16.11.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	17.11.2022 19.11.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1	21.11.2022 23.11.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	24.11.2022 26.11.2022	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	28.11.2022 30.11.2022	наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	5	0	5	13.09.2022 24.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	5	0	5	03.10.2022 15.10.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	0	10		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12	0	12	20.01.2023 18.02.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	09.01.2023 14.01.2023	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	16.01.2023 19.01.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .

4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	8	0	8	01.12.2022 24.12.2022	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8	20.02.2023 11.03.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	0	10	13.03.2023 01.04.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	
Итого по разделу		69							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	24	03.04.2023 27.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.yaklass.ru/ ; https://resh.edu.ru/subject/9/ ; http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ ; http://fiskultura.ucoz.ru/ ; https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ ; http://www.fizkulturavshkole.ru/ ; http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ ; http://www.openclass.ru/ .	

Итого по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 1 класс

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

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

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

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

Физическая культура, 1-2 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, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

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

Введите свой вариант: rrrrrrrr

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы»;

Т.С.Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура 1 класс"; Физическая культура 1-4 класс, В.И.Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.yaklass.ru/>; <https://resh.edu.ru/subject/9/>;

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/>; <http://fiskultura.ucoz.ru/>; <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>; <http://www.fizkulturavshkole.ru/>; <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-is.ru/>; <http://www.openclass.ru/>.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 2 класс

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

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

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 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, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 2 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы»;

Т.С.Лисицкая, Л.А. Новикова "Физическая культура 1 класс"; Физическая культура 1-4 класс, В.И.Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.yaklass.ru/>; <https://resh.edu.ru/subject/9/>;

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/>; <http://fiskultura.ucoz.ru/>;

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>;

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>;

<http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-is.ru/>;

<http://www.openclass.ru/>.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 3 класс

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

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

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

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

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

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С,

ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

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

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В.,

Издательство «Академкнига/Учебник»;

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

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.,

ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.yaklass.ru/>; <https://resh.edu.ru/subject/9/>;

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/>; <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>; <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>;

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>; <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>; <http://www.openclass.ru/>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

лыжи, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, конусы, футбольные ворота, сетка волейбольная и баскетбольная, щит баскетбольный, воланы, ракетки для бадминтона, маты гимнастические, коврики гимнастические, канат, шведские стенки, переносные турники, гантели, гири, мячи набивные, мячи для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, палки гимнастические, бревно гимнастическое, козел и брусья гимнастические, скакалки, флажки, стойки, ямы для прыжка в длину с разбега, насос, кольцо баскетбольное, стойка волейбольная, беговая дорожка, барьеры, колодки. планка для прыжков в высоту, эстафетная палочка, манишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор

