

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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, информационно­коммуникативных 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 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Предметные результаты

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Датаизучения | Виды деятельности | Виды,формыконтроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольныеработы | практическиеработы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 0.5 | 0 | 0 |  | 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); | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;;разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0 |  | 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; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  | 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);;наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.6. | Г ибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 |  | 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);;наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;;осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 |  | 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);;проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 7 |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняютправила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры суказанием дозировки упражнений;;разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки вдомашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 3.3. | Составлениеиндивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 0 |  | 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); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh>. edu.ru/ subject/9/ <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". *Строевые упражнения и команды* | 3 | 0 | 0 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Устныйопрос;Зачет;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". *Гимнастическая разминка* | 2 | 0 | 0 |  | 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); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". *Упражнения с гимнастической скакалкой* | 2 | 0 | 0 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". *Упражнения с гимнастическим мячом* | 2 | 0 | 0 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основамиакробатики". *Танцевальные движения* | 3 | 0 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);;разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;;разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);;разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой* | 1 | 0 | 0 |  | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом* | 7 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах* | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок* | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". *Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой* | 1 | 0 | 0 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устныйопрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в ш коле"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика”. *Броски мяча в неподвижную мишень* | 4 | 0 | 0 |  | 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).; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ. культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh>. edu.ru/ subject/9/ <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.htmlhttps: /[/ www.gto.ru/# gto -method](http://www.gto.ru/%23gto-method) <https://www.gto.ru/norms> |
| 4.13. | Модуль ”Лёгкая атлетика”. *Сложно координированные прыжковые упражнения* | 4 | 0 | 0 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:;толчком двумя ногами по разметке;;толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;;толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ. культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.htmlhttps: /[/ www.gto.ru/# gto -method](http://www.gto.ru/%23gto-method) <https://www.gto.ru/norms> |
| 4.14. | Модуль "Лёгкаяатлетика". *Прыжок в высоту**с прямого разбега* | 3 | 0 | 0 |  | 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; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в ш коле"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". *Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке* | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| 4.16. | Модуль ”Лёгкая атлетика”. *Сложно координированные беговые упражнения* | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ. культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.htmlhttps: /[/ www.gto.ru/# gto -method](http://www.gto.ru/%23gto-method) <https://www.gto.ru/norms> |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры”. *Подвижные игры* | 12 | 0 | 0 |  | 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;; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 58 |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 34 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:;1. — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;
2. — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;
3. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;
4. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устныйопрос;Практическаяработа;Тестирование; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo. 1september.ru/urok/ С](http://spo.1september.ru/urok/)айт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura. ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры[http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "С п орт в школе"[http://festival.1september.ru/ Ф](http://festival.1september.ru/)естиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-> main/kpop-fk.html[https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.gto.ru/%23gto-method)<https://www.gto.ru/norms> |
| Итого по разделу | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Датаизучения | Виды,формыконтроля |
| всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Устныйопрос; |
| 3. | Режим дня | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 1 | 0 | 09.09.2022 | Контрольнаяработа; |
| 5. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 6. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 7. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 8. | Место для занятий физическимиупражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Устныйопрос; |
| 9. | Т ехника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Устныйопрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 11. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Устныйопрос; |
| 12. | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическаяработа; |
| 13. | Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическаяработа; |
| 14. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Устныйопрос;Практическаяработа; |
| 15 | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическаяработа; |
| 16. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическаяработа; |
| 19. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическаяработа; |
| 20. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическаяработа; |
| 21. | Партернаяразминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическаяработа; |
| 22. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 1 | 0 | 21.10.2022 | Контрольнаяработа; |
| 23. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическаяработа; |
| 24. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическаяработа; |
| 25. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Г руппировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическаяработа; |
| 27. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическаяработа; |
| 28. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 1 | 0 | 18.11.2022 | Тестирование; |
| 29. | Организационно­методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Устныйопрос; |
| 30. | Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическаяработа; |
| 31. | Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическаяработа; |
| 32. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическаяработа; |
| 33. | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическаяработа; |
| 34. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическаяработа; |
| 35. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическаяработа; |
| 36. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическаяработа; |
| 37. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическаяработа; |
| 38. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Повороты переступанием на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическаяработа; |
| 40. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическаяработа; |
| 41. | Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой" | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическаяработа; |
| 42. | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическаяработа; |
| 43. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическаяработа; |
| 44. | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическаяработа; |
| 45. | Т орможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическаяработа; |
| 46. | Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическаяработа; |
| 47. | Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическаяработа; |
| 48. | Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическаяработа; |
| 49. | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах | 1 | 1 | 0 | 20.01.2023 | Тестирование; |
| 50. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическаяработа; |
| 51. | Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Лёгкаяатлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическаяработа; |
| 53. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическаяработа; |
| 54. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическаяработа; |
| 55. | Танцевальные шаги: «полечка» | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическаяработа; |
| 56. | Танцевальные шаги: «ковырялочка» | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическаяработа; |
| 57. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическаяработа; |
| 58. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическаяработа; |
| 59. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023 | Практическаяработа; |
| 60. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Практическаяработа; |
| 61. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическаяработа; |
| 62. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическаяработа; |
| 63. | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 1 | 1 | 0 | 01.03.2023 | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическаяработа; |
| 65. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическаяработа; |
| 66. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | 08.03.2023 | Практическаяработа; |
| 67. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическаяработа; |
| 68. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическаяработа; |
| 69. | Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическаяработа; |
| 70. | Подвижные и спортивные игры. Т.Б. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическаяработа; |
| 71. | Бросок и ловля мяча. Баскетбол | 1 | 0 | 1 | 27.03.2023 | Практическаяработа; |
| 72. | Отработка навыков броска и ловли мяча | 1 | 0 | 1 | 29.03.2023 | Практическаяработа; |
| 73. | Одиночный отбив мяча от пола. | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическаяработа; |
| 74. | Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическаяработа; |
| 75. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическаяработа; |
| 76. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическаяработа; |
| 77. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическаяработа; |
| 78. | Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическаяработа; |
| 79. | Прием и передача мяча. Игра «Г онка мячей» | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическаяработа; |
| 81. | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки» | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическаяработа; |
| 82. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическаяработа; |
| 83. | Подвижная игра "Космонавты" | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическаяработа; |
| 84. | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическаяработа; |
| 85. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическаяработа; |
| 86. | Броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 | 01.05.2023 | Практическаяработа; |
| 87. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическаяработа; |
| 88. | Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическаяработа; |
| 89. | Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 1 | 08.05.2023 | Практическаяработа; |
| 90. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Практическаяработа; |
| 91. | Бег на 30 м (с) | 1 | 1 | 0 | 12.05.2023 | Тестирование; |
| 92. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическаяработа; |
| 93. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 | 17.05.2023 | Тестирование; |
| 94. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическаяработа; |
| 95. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 1 | 0 | 22.05.2023 | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Практическаяработа; |
| 97. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 1 | 0 | 26.05.2023 | Тестирование; |
| 98. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 1 | 0 | 1 | 29.05.2023 | Практическаяработа; |
| 99. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 1 | 0 | 31.05.2023 | Тестирование; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 10 | 89 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные

мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое

напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и

хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.