

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Героя Российской Федерации
Сергеева Геннадия Николаевича»**

Принято:

На заседании педагогического совета

Протокол № 9

От 30.08.2022



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 22

Гаврилова И.Е.

Приказ от 30.08.2022

**Рабочая программа
по физической культуре НОО ФГОС 2021
1-4 класс**

Кочеткова С.А.

Учитель физической культуры

Ковров, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1-4 х классов) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1-4 х классов МБОУ СОШ № 22 города Коврова разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ № 22 города Коврова от 31.08.2022 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 22 города Коврова;
- УМК В.И. Ляха.
- Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2021.-- (Стандарты третьего поколения)

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного предмета состоят в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического); освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умениями применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и достижение других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи,

изложенные в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ № 22 города Коврова.

Лыжная подготовка из-за отсутствия материальной базы не проводится.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 372 часов 1-4 класс: в 1-м классе — 66 часов (33 учебные недели), в 2-м классе — 66 часов (33 учебные недели), в 3-м классе — 66 часов (33 учебные недели), в 4-м классе — 66 часов (33 учебные недели),

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернета:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1-4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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.

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. По окончании второго года обучения
учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть
физические качества и определять их отличительные признаки;
понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением
здоровья;

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

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие
примеры её положительного влияния на организм школьников(в пределах изученного);
исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать
суждения о своих действиях и принятых решениях;
делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и
спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения
показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

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
регулируемости 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 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, развитию 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 уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; выносливости;

коммуникативные УУД:

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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Вид программного материала	класс
		I
1.	Основы знаний	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Физическое совершенствование	64
3.1	Оздоровительная физическая культура.	3
3.21	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.22	Гимнастика	17
3.23	Легкая атлетика	11
3.24	Подвижные игры	15
3.25	Прикладно-ориентированная физическая культура	18
	ИТОГО:	66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Вид программного материала	класс
		II
1.	Основы знаний	1

2	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Физическое совершенствование	64
3.1	Оздоровительная физическая культура.	3
3.21	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.22	Гимнастика	17
3.23	Легкая атлетика	11
3.24	Подвижные игры	15
3.25	Прикладно-ориентированная физическая культура	18
	ИТОГО:	66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Вид программного материала	класс
		III
1.	Основы знаний	1
2	Способы самостоятельной деятельности	1
3	Физическое совершенствование	64
3.1	Оздоровительная физическая культура.	3
3.21	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.22	Гимнастика	17
3.23	Легкая атлетика	11
3.24	Подвижные игры	15
3.25	Прикладно-ориентированная физическая культура	18
	ИТОГО:	66

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Вид программного материала	класс
		IV
1.	Основы знаний	1
2	Способы самостоятельной	1

	деятельности	
3	Физическое совершенствование	64
3.1	Оздоровительная физическая культура.	3
3.21	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.22	Гимнастика	17
3.23	Легкая атлетика	11
3.24	Подвижные игры	15
3.25	Прикладно-ориентированная физическая культура	18
	ИТОГО:	66

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	1				Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): 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; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)		
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Оздоровительная физическая культура

3.11	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.12	Осанка человека	1				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.13	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
3.21. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Гимнастика -17 часов							

3.22	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической</p>	2			<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): 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.</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	---	---	--	--	---	----------------------------	--



	культуры					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).		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3				Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>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).</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 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; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика – 11 часов								
3.23	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						толчком двумя в полной координации		
Подвижные игры – 15 часов								
3.24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.25. Прикладно-ориентированная физическая культура								
Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов								
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66						

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.	Правила предупреждения травматизма во время занятий на уроках физической культурой.	1				Тема «Правила предупреждения травматизма во время занятий на уроках физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя.	Устный опрос	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Оздоровительная физическая культура

3.11	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.12	Осанка человека	1				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.13	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
3.21. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Гимнастика -17 часов							

3.22	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической</p>	2			<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): 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.</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	---	---	--	--	---	----------------------------	--



	культуры					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).		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3				Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>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).</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 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; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика – 11 часов								
3.23	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						толчком двумя в полной координации		
Подвижные игры – 15 часов								
3.24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.25. Прикладно-ориентированная физическая культура								
Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов								
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66						

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.	История физической культуры	1				Тема «История физической культуры» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя. Обсуждают историю развития физической культуры и первые соревнования. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с разными природным и географическими особенностями, традициям и обычаям народа. Связь физической культуры с работой.	Устный опрос	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Оздоровительная физическая культура

3.11	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.12	Осанка человека	1				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.13	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
3.21. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Гимнастика -17 часов							

3.22	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической</p>	2			<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): 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.</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	---	---	--	--	---	----------------------------	--



	культуры					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).		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3				Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7					Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>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).</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 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; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика – 11 часов								
3.23	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						толчком двумя в полной координации		
Подвижные игры – 15 часов								
3.24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.25. Прикладно-ориентированная физическая культура								
Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов								
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физические упражнения	1				Тема «Физические упражнения» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя. Как физические упражнения влияют на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств (равновесие, сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	Устный опрос	
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Оздоровительная физическая культура

3.11	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.12	Осанка человека	1				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.13	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
3.21. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Гимнастика -17 часов							

3.22	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической</p>	2			<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): 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.</p> <p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</p>
------	---	---	--	--	---	----------------------------	--



	культуры										
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2							<p>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).</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3							<p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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.</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3							<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7							<p>Тема «Акробатические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники акробатических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (акробатический шаг; акробатический бег; чередование акробатической ходьбы с акробатическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>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).</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 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; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика – 11 часов								
3.23	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3				Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места,</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						толчком двумя в полной координации		
Подвижные игры – 15 часов								
3.24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): 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	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.25. Прикладно-ориентированная физическая культура								
Прикладно-ориентированная физическая культура – 18 часов								
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fiz>

<http://fizo1>, <http://school->

collection.edu.ru,

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

<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> 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/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>