Приложение №1

К ООП НОО

(утверждённой приказом

№130 от 29.08.2022)

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**1 – 4 класс**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Гимнастика с основами акробатики.** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**Гимнастические упражнения:** стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

**Акробатические упражнения:** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** **Гимнастика с основами акробатики.** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

**Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.** Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика.** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры.** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.** Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

— выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

— вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

• понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

• объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

• понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

• обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

• вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

• организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

• правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

• активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

• делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

• контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

• взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

• оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

• сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

• выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

• объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

• взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

• использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

• выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

• оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс (66 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)** | | | |
| 1.1. | 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. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)** | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.2. | Личная гигиена и гигиенические процедуры  Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63 часа)** | | | |
| *Модуль «Гимнастика».* | | | |
| 3.1. | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.3. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.4. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6. | Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7. | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.8. | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.9. | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3.10 | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11 | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12 | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.13 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.14 | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».* | | | |
| 3.15. | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.16. | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.17. | История древних Олимпийских игр. Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.18. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.19. | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.20. | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.21. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.22. | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.23 | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.24 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.25 | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.26 | Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.27 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.  Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10 | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.28 | Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.  Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.29 | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.30 | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Лыжная подготовка».* | | | |
| 3.31. | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.32. | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.33. | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.34. | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.35. | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.36. | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.  Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.  Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.37. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.38. | Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.39 | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.40 | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.41. | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.42. | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».* | | | |
| 3.43. | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.44. | Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.45. | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей Ведение мяча на месте и шагом. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.46. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.47. | Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.48. | Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.49. | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.50. | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.51. | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.52. | Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.53 | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.54. | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.55. | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.56. | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.57. | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.58. | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Спорт».* | | | |
| 3.59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  Челночный бег 3\*10, Бег 30 метров. Метание мяча на дальность с места. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.60. | Смешанное передвижение 1000 метров. Подтягивания на высокой и низкой перекладине, | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.61. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Прыжок в длину с места. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.62. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.63. | Метание мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подведение итогов. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **66** |  |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**2 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 час)** | | | | |
| 1.1. | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. | | 1  1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2.2. | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64 часа)** | | | | |
| *Модуль «Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики».15 часов* | | | | |
| 3.1. | | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.2. | | История развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.3. | | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3.4. | | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках стоя на коленях. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.5. | | Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.6. | | Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.7. | | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.8. | | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.9. | | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.10 | | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Волна» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.11. | | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Эстафеты с обручами. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.12. | | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.13. | | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.14. | | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 16 часов* | | | | |
| 3.15. | | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.16. | | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.17. | | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.18. | | Разнообразные сложно-координированные прыжки. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.19. | | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.20. | | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.21. | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.22. | | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.23 | | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.24 | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.25 | | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.26 | | Низкий старт. Броски мяча в неподвижную мишень.  Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении  метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.27 | | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10. Сила как физическое качество | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.28 | | Прыжки на заданное расстояние. Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.29 | | Бег по пересечённой местности.  Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Сложно  координированные беговые упражнения. Выносливость как физическое качество | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.30 | | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 1000 метров. Сложно  координированные беговые упражнения. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| *Модуль «Лыжная подготовка».12 часов* | | | | |
| 3.31. | | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.32. | | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.33. | | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.34. | | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. Передвижение по учебному кругу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.35. | | Торможение лыжными палками и падением на бок, передвижение двухшажным попеременным ходом. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.36. | | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», передвижение двухшажным попеременным ходом.  Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Передвижение по учебному кругу до 1 км. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.37. | | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Торможение лыжными палками и падением на бок. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.38. | | Торможение лыжными палками и падением на бок. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Попади в ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.39 | | Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.40 | | Лыжная эстафета. Передвижение по учебному кругу. Подвижные игры. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.41. | | Передвижение по учебному кругу. Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.42. | | Лыжная эстафета. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| *Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».16 часов* | | | | |
| 3.43. | | Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время спортивных игр. **Футбол:** остановка катящегося мяча. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.44. | | Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.45. | | Футбол: ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.46. | | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Слалом с мячом». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.47. | | Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Учёт умений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.48. | | **Баскетбол**. Правила игры. Подводящие упражнения. Специальные передвижения в стойке баскетболиста. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.49. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.50. | | Баскетбол. Специальные передвижения в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперёд. Игра «Мяч среднему». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.51. | | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте; по прямой. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.52. | | Баскетбол: ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.53 | | Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.54. | | **Волейбол.** История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Пионербол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.55. | | Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Пионербол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.56. | | Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.57. | | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Игра «Волна». | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3.58. | | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Неудобный бросок». Учёт умений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| *Модуль «Спорт». 5 часов* | | | | |
| 3.59. | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  Челночный бег 3\*10, Бег 30 метров. Метание мяча на дальность с места. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.60. | | Смешанное передвижение 1000 метров. Подтягивания на высокой и низкой перекладине, | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.61. | | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Прыжок в длину с места. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.62. | | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| 3.63. | | Метание мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подведение итогов. | 1 | <https://www.gto.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | **68** |  |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 2 | История появления современного спорта. | 1 | https://infourok.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | |
| 3 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | https://gto.ru/ |
| 4 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. | 1 | https://gto.ru/ |
| 6 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура. | | | |
| 7 | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| Раздел 4.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | |
| 9 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Строевые упражнения в движении. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 10 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая комбинация. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 11 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 12 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 13 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 14 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок, ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 15 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая композиция на 12 счетов. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 17 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорной прыжок. Лазанье разноимённым способом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 19 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 20 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 21 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 23 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 24 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Разучивание танцевальных упражнений. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 25 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 26 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 27 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 28 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 29 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 1 | https://videouroki.net/ |
| 30 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Высокий старт. Разновидности бега. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 31 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Бег на короткие дистанции (3\*10м, 30м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Развитие выносливости – бег 1000 м. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 33 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 35 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 36 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды с лыжами. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 37 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на месте. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | https://videouroki.net/ |
| 39 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 40 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 41 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://videouroki.net/ |
| 42 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 43 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «У медведя во бору», «День и ночь». | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 44 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Пустое место», «Запрещенное движение», «К своим флажкам». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 45 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Салки». Развитие ловкости, внимания, скоростных качеств. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 46 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Осада города». «Медведь на льдине», «Мышеловка». Развитие скоростных и волевых качеств. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 47 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Мышеловка», «Космонавты», «Охотники и утки». Развитие внимания, ловкости, скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 49 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 51 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 52 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 53 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 55 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол | 1 | https://infourok.ru/ |
| 56 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 57 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 59 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 60 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры футбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 61 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча*.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 63 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение мяча с ускорением между стоек. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 64 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Итого по разделу* | | 56 | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | |
| 65 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 1 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 66 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 2 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 67 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 3 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 68 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 4 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| *Итого по разделу* | | 4 | |
| *ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ* | | 68 | |

**Тематическое планирование по физической культуре**

**4 класс** (68 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Кол-во часов** | **Электронные (Цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1.Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | https://infourok.ru/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | https://infourok.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://gto.ru/ |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | https://gto.ru/ |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | https://multiurok.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | |
| Раздел 3.Оздоровительная физическая культура | | | |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Закаливание организма. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | |
| Раздел 4.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | |
| 9 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | https://videouroki.net/ |
| 10 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая комбинация. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 11 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Кувырок вперёд, назад, перекаты. | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 12 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения со скакалками. «Колесо», «Ласточка». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 13 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 14 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на бревне: ходьба, повороты, соскок. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 15 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая композиция на 12 счетов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая композиция на 12 счетов. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 17 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорной прыжок. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 19 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорный прыжок (наскок в упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись). | 1 | https://videouroki.net/ |
| 20 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 21 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Комплекс утренний гимнастики с мячом. Упражнения на перекладине. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 23 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные упражнения. Движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение | 1 | https://infourok.ru/ |
| 24 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Разучивание танцевальных упражнений. Движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение | 1 | https://infourok.ru/ |
| 25 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 26 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 27 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 28 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 29 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 1 | https://videouroki.net/ |
| 30 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Высокий старт. Разновидности бега. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 31 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Бег на короткие дистанции (3\*10м, 30м) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Развитие выносливости – бег 1000 м. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 33 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 35 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://videouroki.net/ |
| 36 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды с лыжами. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 37 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Повороты на месте. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | https://videouroki.net/ |
| 39 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 40 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение по учебной лыжне до 2 км. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 41 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://videouroki.net/ |
| 42 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 43 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «У медведя во бору», «День и ночь». | 1 | https://gimnastikasport.ru/ |
| 44 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Пустое место», «Запрещенное движение», «К своим флажкам». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 45 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Салки». Развитие ловкости, внимания, скоростных качеств. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 46 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Осада города». «Медведь на льдине», «Мышеловка». Развитие скоростных и волевых качеств. | 1 | https://urok.1sept.ru/sport |
| 47 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Мышеловка», «Космонавты», «Охотники и утки». Развитие внимания, ловкости, скоростных качеств. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 49 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры: «Шишки – желуди - орехи», «Охотники и утки», «Совушка». Развитие координации движения, ловкости. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 51 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 52 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Нижняя прямая подача, прием и передачи мяча. Детская игра на основе игры в волейбол «Пионербол». | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 53 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Прямая нижняя и боковая подача, прием и передачи мяча. Игра в «Пионербол». | 1 | https://videouroki.net/ |
| 55 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол | 1 | https://infourok.ru/ |
| 56 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://infourok.ru/ |
| 57 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Владение мячом на месте и в движении. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 59 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Броски баскетбольного мяча в кольцо. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 60 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры футбол | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 61 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Футбол: ведение, удары, передачи, остановка мяча*.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение, удары, передачи, остановка мяча. Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | https://videouroki.net/ |
| 63 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Ведение мяча с ускорением между стоек. | 1 | https://multiurok.ru/ |
| 64 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Передача мяча на месте и в движении, удар по воротам. Учебная игра. |  | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| *Итого по разделу* | | 56 | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | |
| 65 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 1 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 66 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 2 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 67 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 3 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| 68 | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО за 4 четверть | 1 | https://gto.ru/ |
| *Итого по разделу* | | 4 | |
| *ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ* | | 68 | |