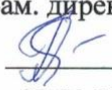


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ордена Дружбы народов гимназия №3 им. А.М. Горького»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

Решением методического объединения учителей
начальных классов
Протокол от 25.08.2022 №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 (Г. М. Ямалетдинова)
29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4402611)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-4 классов начального общего образования

Составители: Демидова Н.В., Кладова Д.М.,
учителя начальных классов

Уфа, 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности образовательная организация вправе самостоятельно выбирать одну из утвержденных Примерных рабочих программ по физической культуре¹. Конкретное наполнение содержания учебного предмета может быть скорректировано и конкретизировано с учётом региональных (географических, социальных, этнических и др.) особенностей, интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и

¹ <https://fgosreestr.ru/oop/223>

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминутки 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 физкультурминутки 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 поочередно 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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; 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 поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;

стилизированные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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.

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, перекачиванию;
- 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 и плавательной подготовки;

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

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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАССА

№	Наименование разделов	Количество часов			Виды деятельности	Виды,	Электрон
		Всего	контрольные работы	практические			
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			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.	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1					
2.1.	Режим дня школьника	1			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,	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1					
3.1.	Личная гигиена и гигиенич	1			знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1			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	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			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	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	1			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	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные	1			знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	3			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);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5			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 упражнения со скакалкой (перешагивание и	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	5			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;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка".	1			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9			наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3			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	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4			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	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8			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-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	14			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;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	7				Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ	66	0	0	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо -ты	Практ ическ ие работ ы			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности. Приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.		
1.2	Зарождение олимпийских игр	1			Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (д/з)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу							
2.1	Физическое развитие	1			Знакомят с понятием « физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки) , определение формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и приводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти;		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Физические качества	1			Знакомят с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укрепление здоровья человека.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Сила как физическое качество				Знакомятся с понятием « сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Быстрота как физическое качество				Знакомятся с понятием « быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Выносливость как физическое качество				Знакомятся с понятием « выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, легочная вентиляция, ЧСС)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.6	Гибкость как				Знакомятся с понятием « гибкость», рассматривают гибкость	Устный	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	физическое качество				как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц)	опрос	ol-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.7	Развитие координации движений				Знакомятся с понятием « равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила ее оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям, проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
3.1	Закаливание организма	1			Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приемов в закаливающей процедуре; Разучивают приемы закаливания (имитация): 1- поочередное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2- последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4- поочередное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бедрам); 5- растирание тела сухим полотенцем (до легкого покраснения кожи).	Практическая работа	https://school-collection.edu.ru/ https://nachalka.info
3.2	Утренняя зарядка	1			Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам)	Практическая работа	https://school-collection.edu.ru/ https://nachalka.info

3.3	Составление индивидуальных комплексов УЗ			Составляют индивидуальный комплекс УЗ по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц, усиление дыхания и кровообращения, включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног, восстановление дыхания)		https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
Итого по разделу		2				
4.1	<u>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</u> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения, выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения в конкретных ситуациях.		https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.2	<u>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</u> Строевые упражнения и команды	1		Обучаются расчету по номерам, стоя в одной шеренге; Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде; разучивают перестроение из двух шеренг в одну; Обучаются поворотам направо, налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу.	Практическая работа	
4.3	<u>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</u> Гимнастическая разминка.	1		Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног, голеностопного сустава)	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.4	<u>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</u> Упражнения с гимнастической скакалкой.	4		Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно правого и левого бока и перед собой; Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом ;разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.5	<u>Модуль « Гимнастика</u>	4		Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru

	<u>с основами акробатики».</u> Упражнения с гимнастическим мячом				Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лежа на спине; составляют комплекс из 6-7 хорошо усвоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.		/ https://nachalka.info
4.6	<u>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</u> Танцевальные упражнения.	3			Знакомятся с хороводным шагом и тенцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; Разучивают движения хороводного шага ; Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; Разучивают движения танца галоп(приставной шаг в сторону и сторону с приседанием); Разучивают шаг галоп в сторону ; Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	Практическая работа	
4.7	<u>Модуль « лыжная подготовка»</u> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа	
4.8	<u>Модуль « лыжная подготовка» .</u> Передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	5			Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего шага; Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом; Выполняют передвижения двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		

4.9	<u>Модуль « лыжная подготовка».</u> Спуски и подъемы на лыжах	2		<p>Наблюдают образец спуска учителя, с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок);разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>Наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационными упражнениями подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах , по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)</p> <p>Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>Разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне.</p>	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.10	Торможение модуль « лыжная подготовка». лыжными палками и падение на бок	2		<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения набок , акцентируют внимание на положение лыжных палок во время падения и подъема; обучаются падению на бок стоя на месте; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p>	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.11	Модуль « легкая атлетика». Правила поведения на занятиях легкой	1		<p>узнают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p>	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info

	атлетики						
4.12	Модуль «легкая атлетика». Броски мяча в неподвижную мишень	1			Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1- стоя лицом и боком к мишени(сверху, снизу, сбоку); 2- лежа на спине (снизу) и животе.	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.13	Модуль «легкая атлетика». Сложно координированные прыжковые упражнения	5			Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке; Толчком двумя ногами с поворотом в стороны; Толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; Толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.14	Модуль «легкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега.	4			Наблюдают и анализируют и обсуждают образец учителя-особенности выполнения основных фаз прыжка;	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.15	Модуль «легкая атлетика». Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	4			Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы(кубики, мячи) Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой и приседе с опорой на руки.	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https:// nachalka.info
4.16	Модуль «легкая	1			Наблюдают образцы техники Сложно координированных беговых упражнений,	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru

	атлетика». Сложно координирован ные беговые упражнения			Анализируют и обсуждают их трудные элементы; Выполняют бег с поворотами и с изменением направления (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180, выполняют бег с ускорением из разных исходных положений; Выполняют бег с преодолением препятствий.		/ https://nachalka.info
4.17	Модуль «легкая атлетика». Подвижные игры.	14		Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; Разучивают технические действия игры баскетбол, правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбором и подготовки мест их проведения, организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими играми в баскетбол, правила игр в футбол, наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесие,,	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru / https://nachalka.info
Итого по разделу		54				
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений; контролируют ее элементы и правильность выполнения другими учащимися, разучивают упражнения для самостоятельных занятий 1- развитие силы; 2- развитие выносливости 3-развитие равновесия; 4 - развитие координации. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическая работа	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		7				
Общее количество по программе		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные
		всего	контрольные	практические			
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2					
2.							
2.1.	Виды физических упражнений	2	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					(упражнения из базовых видов спорта);		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4					

3.1.	Закаливание организма	1	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
------	------------------------------	---	---	--	---	----------------------	---

					составленным графиком их проведения;		
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0		<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки.;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0		<p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	3	0		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам.;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

				шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;		
--	--	--	--	---	--	--

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижен ия по гимнастичес кой скамейке	3	0	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/ subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижен ия по гимнастичес кой стенке	3	0	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым	Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/ subject/9/

				<p>способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Прыжки через скакалку</p>	3	0	<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	2	0		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					координации с музыкальным сопровождением;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					головой в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5			выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременны	10			наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 —	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	м двухшажным ходом				одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;		
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

					игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	5			наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	7			демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68					

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые)
-------	-----------------------------	------------------	-------------------	-------------	------------------------

	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы		контроля	образовательные ресурсы
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1			Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.	Устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	Устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1			Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, ее связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Обсуждают работу сердца и легких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течении 30 с., останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления.	Устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Оценка годовой динамики	2			Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития	Письменный контроль	http://school-

	показателей физического развития и физической подготовленности				подготовленности по учебным четвертям, Сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.		collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя).	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		5					
3.1	Закаливание организма	1			Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоемах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2					
4.1	<i>Модуль « Гимнастика с основами акробатики».</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатически	2			Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	х упражнений						
4.2	Модуль « Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации.	2			Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3	Модуль « Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая разминка.	1			Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног, голеностопного сустава)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4	Модуль « Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине	2			Выполняют висы на низкой перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках, лежа согнувшись и сзади; присев и присев сзади)	Практическая работа	https://school-collection.edu.ru/
4.5	Модуль « Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения.	2			Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6	Модуль « легкая атлетика». Правила	1			Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при	Устный опрос	https://school-collection.edu.ru/

	поведения на занятиях легкой атлетикой				выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).		
4.7	<i>Модуль «легкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с прямого разбега.	2			Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания		https://school – collection.edu.ru /
4.8	<i>Модуль «легкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2			Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий, выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта, финиширование в беге на дистанцию 30 м, скоростной бег по соревновательной дистанции.	Зачет	https://school – collection.edu.ru /
4.9	<i>Модуль «легкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2			Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места, выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru /
4.10	<i>Модуль «лыжная подготовка»</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2			разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	Устный опрос	https://school – collection.edu.ru /
4.11	<i>Модуль «лыжная</i>	8			Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движений и в	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru

	<i>подготовка»</i> . Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.				полной координации.		/
4.12	<i>Модуль «лыжная подготовка».</i> Спуски и подъемы на лыжах	2			Выполняют спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися. Выполняют подъем лесенкой, Передвигаются приставным шагом по пологому склону.	Практическая работа	https://school – collection.edu.ru /
4.13	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми	Устный опрос.	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.14	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Подвижные игры общефизической подготовки	2			Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения, самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	Практическая работа, зачет	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.15.	<i>Модуль «Подвижные и</i>	8			Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	Практическая работа.	http://schoolcollection.edu.ru

	<i>спортивные игры».</i> Технические действия игры в волейбол (пионербол)						n.edu.rb http://nachalka.info
4.16	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Технические действия игры в баскетбол	10			Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры в баскетбол.	Практическая работа, зачет	http://schoolcollection.n.edu.rb http://nachalka.info
4.17	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Технические действия игры футбол	5			Выполняют технические действия игры в футбол в условиях игровой деятельности.	Практическая работа.	http://schoolcollection.n.edu.rb http://nachalka.info
Итого по разделу		54					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7			Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа, зачет	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		7					

<i>Общее количество по программе</i>	68
--------------------------------------	-----------