Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 города Тюмени

Рассмотрена на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от 24 августа 2023г.	Согласована заместителем директора по УВР от 25 августа 2023г.	Утверждена приказом МАОУ гимназия №5 от 28 августа 2023г. № 103

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: 02C7C33E00BDAC04A2476C2FE4A0583C49
ОРГАНИЗАЦИЯ: МАОУ ГИМНАЗИЯ №5 ГОРОДА ТЮМЕНИ
ВЛАДЕЛЕЦ: КОЛОВА ИРИНА СТЕПАНОВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
Класс: 1-3

Составители:
учителя начальных классов
Василенко О.Г., Камитова А.И., Гефнер О.В.
(высшая квалификационная категория)
Попова С.Н., Волкова В.М.
(высшая квалификационная категория)
Ефрюгина И.М., Игнатьева И.В.
(высшая квалификационная категория)

2023-2024 учебный год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел "Физическое совершенствование" вводится образовательный модуль "Прикладно-ориентированная физическая культура". Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые используются МАОУ гимназия № 5 города Тюмени из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. МАОУ гимназия № 5 города Тюмени включает в него подвижные игры и развлечения, основываясь на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе - 33часа (1 час в неделю), во 2 классе - 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе - 34 часов (1 час в неделю)

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ

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 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.

-***Легкая атлетика.*** Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

-Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

ПО ОКОНЧАНИИ 1 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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 ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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 2 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПО ОКОНЧАНИИ 3 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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 ее 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- 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 ее 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.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое 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 приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)			
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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html

			упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	развитию физической культуры народов России.	
Итого по разделу		**1**			
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
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, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya
Итого по разделу		**1**			
		Физическое совершенствование Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека**		Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Рок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

			нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).		
3.2.	**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 физкультминут-ками и предупреждением утомления во время учебной дея-тельности, 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); разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena
Итого по разделу		**2**			
		Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры		Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html

		домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.		
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Гимнастические упражнения**	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 (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

			скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Акробатические упражнения**		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 28. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.3.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке**		По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
	Модуль "Лыжная подготовка".		Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим	Формирование желания заниматься физической	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/

	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом		шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохож- дения учебной дистанции.	культурой и спортом.	start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII
4.4.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**		Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене-нием скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4

			одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде).		
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**		Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**		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 впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA

			места, толчком двумя в полной координации.		
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча**		Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж- ную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**		Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.5	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**		Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению под-вижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 43. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ РЭШ. Урок № 44. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ РЭШ. Урок № 45. \https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY
Итого по разделу					
		Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			

5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**33**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Содержание образования**	**Воспитательный компонент**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.		Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/st

			спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.		art/190521/
Итого по разделу					
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры		Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества		Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека. Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

			помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах).		Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.		Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре		Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html

			показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	жизни.	
Итого по разделу		**4**			
	Физическое совершенствование **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)**				
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	**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 приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw

			рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).		
Итого по разделу		**1**			
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка**	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 правил поведения в конкретных ситуациях. 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).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Презентации к уроку. http://www.myshared.ru/slide/1423487/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**		Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 25. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

			полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»		
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**		Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**		Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*		Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют	Формирование желания заниматься физической	Видеоурок. https://yandex.ru/video/preview/?text=x

	Танцевальные движения.		основные элементы в танцеваль- ных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музы- кальное сопровождение.	культурой и спортом.	ороводный%20шаг%2С%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.**		Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса**		Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20преп

	препятствий.		высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.		ятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-688145609786337885 4-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567
4.8.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.**		Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k
4.9.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом**		Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
4.10.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах**		Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками);	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Видеоуроки https://www.youtube.com/watch?v=unn

			разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации).		hEgWede0
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок**		Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила**		Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные	Формирование культуры здоровья, соблюдению	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12S

	поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	правил здорового образа жизни.	P3FDgB1g
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.**		Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM
4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**		Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**		Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA

4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**		Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180□). Выполняют челночный бег.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
4.17.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения**		Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA
4.18.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места. Многоскоки.**		Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.19.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега.**		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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c

			прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	
4.20.	*Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр**		Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ
Итого по разделу					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру-ют её элементы и правильность выполнения другими учащи-мися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательная компонента	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					

1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.		Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.2	История появления современного спорта		Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)					
2.1	Виды физических упражнений		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;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

			выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.		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)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura
Итого по разделу		**2**			
Физическое совершенствование **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)**					
3.1.1	Закаливание организма		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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

			режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения.		
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика		Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html

			составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).		
Итого по разделу		**2**			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Строевые команды и упражнения.		Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html
4.2.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Лазанье по канату.		Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema

			разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).		
4.3.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики».* Передвижение по гимнастической скамейке.		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); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; 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).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
4.4.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Передвижение по гимнастической стенке		Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; 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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоурок: https://ok.ru/video/1757359772022

			стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.		
4.5.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Прыжки через скакалку		Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/

			двух ногах с вращением назад.		
4.6.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Кувырок вперед, стойка на лопатках		Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание эстетической оценки тела и движений человека. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Видео: https://yandex.ru/video/preview/?text Презентация: http://www.myshared.ru/slide/787757/
4.7.	*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.		Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастки. 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. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.	https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-dlja-ritmicheskoi-gimnastiki-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html
4.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика»*		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега,	Формирование желания заниматься физической	https://ok.ru/video/11667506522

	Прыжок 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: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 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.	культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.	
4.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжок в высоту способом "Перешагивания"		Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	Презентация. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

4.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Беговые упражнения повышенной координационной сложности		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 уровни 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).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание малого мяча.		Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://vk.com/video-192906891_456239113
4.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика»*		Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в	Формирование желания заниматься физической	РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/cons

	Броски набивного мяча		положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	pect/226375/
4.13.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом		Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) уществу.	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
4.14.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Повороты на лыжах способом "переступание."		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.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.	РЭШ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/

4.15.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Торможение плугом.		Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html
4.16.	*Модуль «Лыжная подготовка»* Подъемы и спуски на лыжах.		Выполняют спуск с пологого склона, подъём лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.17.	*Модуль «Подвижные. и спортивные игры».* Подвижные игры с элементами спортивных игр.		Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.18.	*Модуль «Подвижные и спортивные игры».* Спортивные игры.		Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время	РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/

			баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с	соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	

			небольшого разбега в мишень.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические .рекомендации	Вид контроля	ЦОРы	Домашнее задание	Даты	
									план	фа

					к реализации программы					**кт**
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.										
1.	Что понимается под физической культурой?	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спор-том по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действия-ми древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html	Входной	Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре."	Повторить изученный материал. Выполнять ОРУ		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура										
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подбор одежды для занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными	https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html	Текущий	Сайт ФизкльтУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»	Выполнять ОРУ на месте и в движении на носках, на пятках, в		

				положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.				полупр иседе.		
Модуль «Лёгкая атлетика»										
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.	https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html	Текущий	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
4	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (проверка навыка). Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.		Оперативный	РЭШ Урок 12	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках, прыжки.		

5	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3х10 м. Подвижная игра «Кот и мыши ".	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Оперативный	РЭШ Урок 9	Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 8 ч.										
6	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Правила проведения подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Разучивание игры «К своим флажкам»).	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
7	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		

8.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО										
9	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов челночного бега 3х10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3х10.	https://gto.ru/	Текущий	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО»	Выполнять ОРУ на месте и в движении, челночный бег.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч										
10	Режим дня школьника,	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Обсуждение предназначение режима		Текущий	Сайт: «Интернет	Повторить		

	правила его составления и наблюдения		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения.			урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК	изученный материал. Выполнять ОРУ на гибкость и силу.		
Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.										
11.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.	https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html	Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5	Выполнять ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки		

				ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки, игровые упражнения.						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики"										
12.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.		Текущий		Выполнять ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.		
13	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	http://www.myshared.ru/slide/358450/	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
14	Гимнастическ	1	Обогащение двигательного	Разучивание прыжков в		Текущий		ОРУ на		

	ие прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».		опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.				гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.										
15	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу и с приметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.										
16	Подвижные игры с элементами	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу;	https://gto.ru/	Этапный		ОРУ на гибкость,		

	спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.				быстроту, ловкость и координацию.		
Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.										
17	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).		Предварительный		Выполнять комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура										

Модуль "Гимнастика с основами акробатики.										
18	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию		
19	Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Развитие координационных способностей.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка»										
20	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при		Текущий	Сайт: videourok.net- «Правила техники безопасности	ОРУ на гибкость, быстроту,		

	техники безопасности на уроках лыжной подготовки.		жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	передвижении по дистанции. Порядок получения и сдачи лыж. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу			на уроках лыжной подготовки», «Техника попеременного двушажного хода»	ловкость и координацию.		
21	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 20	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
22	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ Урок 18	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		

23	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		Текущий	РЭШ Урок 19	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры										
24	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам, «Шире шаг»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**										
25	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний,	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Спуск с полого склона в основной стойке,	https://gto.ru/ https://rus.team/people/akhatova-albina-	Этапный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и		

	«лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.		необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.	khamitovna			коорди нацию.		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика"										
26.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
27	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места в полной координации.		Оперативный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		

28	Метание малого мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html	Оперативный		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры										
29	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами». 1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
30	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		

					igry-1-klass					
31	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
32	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**										
33	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Сравнение собственных результатов прыжка в длину с места с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.	https://gto.ru/	Итоговый		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкос		

	нормативов ВФСК ГТО.		Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации					ть и выносл ивость.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации к реализации программы	Вид контроля	ЦОРы	Домашнее задание	Даты	
									план	факт
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.										
1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдение за образцами способов измерения длины и массытела, определения формы осанки. Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки.	Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями. Стр. 39.	Текущий				

2.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Знакомство с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, составление таблицы.	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html	Текущий				
Физическое совершенствование. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики»										
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Разучивание правил поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,	http://www.myshared.ru/slide/1423487/	Текущий	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz			

				перекаты, повороты.						
Модуль «Лёгкая атлетика»										
4.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Владение разными видами информации.	Изучение правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализ возможных негативных ситуаций, связанных с невыполнением правил поведения.	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20лёгкой%20атлетикой%202%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1656255346460261-14042164992482740586-sas3-0767-15b-sas-l7-balancer-8080-BAL-8701&from_type=vast&filmId=11912822918227986459			
5.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз-ной амплитудой и траекторией полёта: толчком двумя ногами по разметке, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	Прыгаем. Стр.54-56.	Текущий				

6.	Челночный бег 3х10м	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8			
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры										
7.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий				

			на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.							
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		Текущий				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр										
9.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.		Текущий				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности										

10.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Знакомство с понятием «быстрота», «гибкость» упражнения на развитие быстроты и гибкости. Передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам, развитие координационных умений.	Учебник. Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.	Текущий				
Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура										
11.	Закаливание организма Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37. Выполняем физкультминутки. Стр.37-38 Закаливание. Стр.40.	Текущий				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики"										
12.	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,	Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.	Текущий				

			предстоящей жизнедеятельности.	«Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.						
13.	Танцевальные движения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание движения хороводного шага; хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; движения танца галоп; шаг галопом в сторону; галоп в парах в полной координации.		Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2С%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-895408431665519964 0-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611			
14.	Лазания. Ползание. Перелазание.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя	Лазаем-перелазаем. Стр. 62-66	Текущий				

			соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.						
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр										
15.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони». Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.		Текущий				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.										
16.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Сравнение собственных	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-	Текущий	РЭШ Урок 13-14			

	Комбинированный		предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html					
Раздел 1. Знания о физической культуре										
17.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Беседа «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Сообщения и видеопрезентации о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	https://www.youtube.com/watch?v=--2QjrH4IfU Учебник. Первые Олимпийские игры. Стр. 11-14		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики"										
18.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Разучивание подбрасывания и ловли мяча одной рукой и двумя руками; перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом	Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59	Текущий				

			жизнедеятельности.	кругом; поворотов и наклонов в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.						
19.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки		Текущий				
Модуль «Зимние виды спорта» - 10 ч. «Лыжная подготовка» .										
20.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	Готовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на лыжню. Стр. 74-75	Текущий				
21.	Спуск со	1	Владение устным и	ОРУ с лыжными	https://olym	текущий				

	склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.		письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	палками. Техника подъем «лесенкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; встречная эстафета. Информация о биографии А. Ахатовой- олимпийской чемпионке по биатлону.	pteka.ru/olymp/athlets/profile/1254.html					
22.	Торможение падением на бок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/	Текущий				
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр										
23.	Подвижные игры на точность движений с приёмами	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки «Лыжная		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту,		

	лыжной подготовки		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	дорожка», «Догони на лыжах».				ловкость и выносливость.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО										
24.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подводящие упражнения к выполнению норматива на гибкость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.										
25.	Сила, выносливость, как физические качества	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «сила». Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87	Текущий		.		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики»										
26.	Строевые упражнения и команды	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»		Текущий				
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение прыжкам со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте и в движении.		Текущий				

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Лёгкая атлетика»										
28.	Челночный бег 4х9.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей.		Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8			
29.	Многоскоки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение выносу бедра при выполнении многоскоков. Закрепление приземления при выполнении многоскоков. Подводящие упражнения: выпады на месте и в прыжке, покачивания пружинистые, пружинистые прыжки вперед. Развитие скоростно – силовые качества.		Текущий	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711			
30.	Прыжок в длину с разбега.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Обучение технике прыжка в длину; прыжки в длинну через обозначенное препятствие (конус,		Текущий				

			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы). Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки.						
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр										
31.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу. Эстафеты с мячом	Учимся обращаться с мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Картотека подвижных игр. Стр.97-100	Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
32.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Выполнение упражнения «школы мяча», стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача мяча.		Текущий		ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносли		

								вость.		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО .										
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	https://www.gto.ru/	Текущий				
34.	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.		контрольный	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Д/З	Даты	
									план	факт
	Знания о физической культуре									
1	**Что понимается под физической культурой.**	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/	предварительный	Инфоурок презентация https://infourok.ru/ РЭШ урок 1	Правила подбора одежды для занятий физической культурой и спортом.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика									
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об		Текущий	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiziches	Техника безопасности на уроках		

	Беговые упражнения.		и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»			koj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno sti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html РЭШ урок 7	легкой атлетики		
3	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Ко-манда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		оперативный	РЭШ урок 12	Комплекс физкультминутки		
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
4	Подготовка к выполнению нормативных	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Медленные бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов	https://gto.ru/	этапный	https://videouroki.net/razrabotki/vozrozhdien	Упражнение: лежа на спине поднимание		

	требований комплекса			ГТО			iie-gto.html РЭШ урок 14	прямых ног. 15р (м) 12р(д).		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры										
5	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	РЭШ урок 18	Продвижение на двух ногах вперед 3х10 м (м)2х10м (д).		
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Отжимания. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		текущий	kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/	Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 12р (м)10р(д)		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры										
7	Техника безопасности при работе с мячом.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча		текущий	РЭШ урок 31	Техника безопасности при работе с мячом.		

	Ловля и передача мяча.			Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.						
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
8	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий(по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.		этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskiie-kachiestva.html	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость.		
Способы самостоятельной деятельности-1 ч										
9	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.		оперативный	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8	ОРУ без предмета (8 упражнений)		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики										
10	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды(«Направо!»,		текущий	РЭШ урок 20	Правила техники безопасности на уроках гимнасти		

	Выполнение строевых команд.			«Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись", «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».				ки.		
11	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/ https://sport.admtyumen.ru/	текущий	РЭШ урок 21	Упражнения на гибкость		
12	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	оперативный	РЭШ урок 22	Прыжки через скакалку-50(м),60 (д).		

				на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра ««Космонавты». Развитие координационных способностей.						
13	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		текущий	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema	Упражнение: Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2 х10 р(м) 2х8(д)		
14	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	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.	https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-	текущий	РЭШ урок 25	Танцевальный шаг		

				Подвижная игра «Танец морских волн».	tancuem-polku/					
Оздоровительная физическая культура- 1 ч										
15	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.	https://go.mail.ru/redir	текущий	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html	Дыхательные упражнения.		
Знания о физической культуре										
16	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/	оперативный	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-	Олимпийские чемпионы Тюменской области.		

							voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html			
	Оздоровительная физическая культура									
17	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass	текущий	РЭШ урок 3	Способы закаливания организма.		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка									
18	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		текущий	РЭШ урок 26	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.		
19	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Построение и	https://mydocx.ru/1-14338.html Техника и методика обучения поворотам	текущий	https://www.prodlenka.org/publikacii-uchasch	Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.		

	по биатлону.		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	на месте и в движении		ihsja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-chempiony-tyumenskoy-oblasti-po-biatlonu			
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/	этапный	https://videouroki.net/razrabotki/gto-vidieo-fil-m.html	Упражнение на профилактику плоскостопия.		
Прикладно - ориентированная физическая культура										
21	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. одновременный	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		текущий	РЭШ урок 26	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.		

	двухшажный ход.									
22	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом 1 км. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.- 2х12 (м) 2х8 (д).		
23	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.		текущий	РЭШ урок 30, РЭШ урок 27	Передвижение в упоре лежа без помощи ног. -4х5 м (м) 3х5 м(д).		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры										
24	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч в ворота"		текущий	РЭШ урок 45,46	Правила игры в футбол.		

25	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		теку щий	РЭШ урок 47	Гимнастика для глаз		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
26	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitie-fizicheskih-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html	этапн ый		Основные физические качества: ловкость, выносливость.		
Способы физкультурной деятельности-1 ч										
27	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятий спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-i-eyo-dozirovanie	теку щий	РЭШ урок 2	Способы измерения ЧСС.		

					-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3646507.html					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика-										
28	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.	https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/	текущий		Паралимпийские чемпионы Тюменской области.		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания". Прыжок в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития и техника	текущий	РЭШ урок 11	Имитационные упражнения прыжка способом «перешагивание»		

					выполнения					
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/	этапный		ОРУ без предмета (7 упражнений)		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры										
31	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий	РЭШ урок 33	Правила игры в мини-баскетбол		
32	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Норматив: поднимание и опускание туловища из положения лежа. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		текущий	https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html	Перекат с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.		

33	Подвижные игры народов Севера.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		теку щий	РЭШ урок 15	Организа ция подвижн ых игр на улице		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
34	Прирост показателей физических качеств к нормативны м требования м.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.		контр ольн ый	http://si m-lodpole. ru/index .php/det yam/kho chu-vsjo-znat/109 - fizkultur a https://g to.ru/nor ms	Комплек с утренней гимнасти ки.		

5. Тематическое планирование

	1 класс(1 час)	
№ урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**
	Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.	**1**

1	Что понимается под физической культурой?	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	**1**
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	**1**
	Модуль «Лёгкая атлетика»	**3**
3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	**1**
4	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	**1**
5	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления.	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	**3**
6	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	**1**
7	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	**1**
8	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты.	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	**1**
9	История комплекса ГТО.Знакомство с нормативами 1 ступени	**1**
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч	**1**
10	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	**1**
	Физическое совершенствование. **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**	**1**
11	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура **Модуль "Гимнастика с основами акробатики"**	**3**
12	Исходные положения в физических упражнениях.Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	**1**
13	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	**1**
14	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка»	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.	**1**
15	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	**1**

	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.	
16	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	**1**
	Физическое совершенствование. **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.**	**1**
17	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура **Модуль "Гимнастика с основами акробатики.**	**2**
18	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	**1**
19	Акробатические комбинации.	**1**
	Модуль «Зимние виды спорта» **«Лыжная подготовка»**	**4**
20	Строевые команды в лыжной подготовке.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	**1**
21	Передвижение на лыжах скользящим шагом.Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	**1**
22	Передвижение на лыжах ступающим шагом	**1**
23	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	**1**
24	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг»	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	**1**
25	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура **Модуль "Лёгкая атлетика**	**3**
26	Высокий старт. Бег с ускорением.	**1**
27	Прыжок в длину с места	**1**
28	Метание малого мяча**.**	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	**4**
29	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».1	**1**
30	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	**1**

31	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	**1**
32	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	**1**
33	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	**1**

Тематическое планирование, том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

	2 класс(1 час)	
№ урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.	**2**
1	**Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры**	**1**
2	**Дневник наблюдений по физической культуре**	**1**
	Физическое совершенствование. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	**4**
3	**Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.**	**1**
4	**Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой**	**1**
5	**Сложно координированные прыжковые упражнения**	**1**
6	**Челночный бег 3х10м**	**1**
	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	**2**
7	**Подвижные игры с бегом, прыжками**	**1**
8	**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.**	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	**1**
9	**Развитие основных физических качеств средствами баскетбола**	**1**
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	**1**
10	**Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений**	**1**
	Физическое совершенствование.	**1**

	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	
11	**Закаливание организма Утренняя зарядка**	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики	**3**
12	**Строевые упражнения и команды**	**1**
13	**Танцевальные движения**	**1**
14	**Лазания. Ползание. Перелазание**	**1**
	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	**1**
15	**Подвижные игры с элементами игры волейбола**	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**1**
16	**Метание малого мяча.Подготовка комплекса ГТО**	**1**
	Раздел 1. Знания о физической культуре	**1**
17	**История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр**	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	**2**
18	**Упражнения с гимнастическим мячом**	**1**
19	**Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке**	**1**
	Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка» .	**3**
20	**Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.**	**1**
21	**Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону**	**1**
22	**Торможение падением на бок**	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных иг	**1**
23	**Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки**	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	**1**
24	**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО**	**1**
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч	**1**
25	**Сила, выносливость, как физические качества**	**1**

	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	**2**
26	**Строевые упражнения и команды**	**1**
27	**Упражнения с гимнастической скакалкой**	**1**
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культураМодуль «Лёгкая атлетика»	**3**
28	**Челночный бег 4х9**	**1**
29	**Многоскоки.**	**1**
30	**Прыжок в длину с разбега**	**1**
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	**2**
31	**Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»**	**1**
32	**Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».**	**1**
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО .	**2**
33	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.**	**1**
34	**Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.**	**1**

Тематическое планирование, том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

	3 класс(1 час)	
№ урока	**Содержание (разделы, темы)**	**Кол-во часов**
	Знания о физической культуре	**1**
1	Что понимается под физической культурой**.**	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика	**2**
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения	**1**
3	Челночный бег. Эстафеты	**1**
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	**2**

5	Подвижные игры с бегом, прыжками.	**1**
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры	**1**
7	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	**1**
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
8	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	**1**
	Способы самостоятельной деятельности-1 ч	**1**
9	Виды физических упражнений.	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	**5**
10	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	**1**
11	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области	**1**
12	Прыжки через скакалку.	**1**
13	Лазание по канату.	**1**
14	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	**1**
	Оздоровительная физическая культура- 1 ч	**1**
15	Дыхательная и зрительная гимнастика	**1**
	Знания о физической культуре	**1**
16	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	**1**
	Оздоровительная физическая культура	**1**
17	Закаливание организма.	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	**2**
18	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	**1**
19	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	**1**
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
20	Прикладно- ориентированная физическая культура	**1**
	Прикладно - ориентированная физическая культура	**3**
21	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. одновременный двухшажный ход.	**1**
22	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	**1**
23	Техника подъемов и спусков.	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры	**2**
24	Правила игры в футбол. Ведение мяча	**1**
25	Удар с разбега по катящемуся мячу.	**1**

	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
26	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	**1**
	Способы физкультурной деятельности-1 ч	**1**
27	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика-	**2**
28	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	**1**
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	**1**
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**1**
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	**3**
31	Игра в мини – баскетбол.	**1**
32	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	**1**
33	Подвижные игры народов Севера.	**1**
	Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч	**1**
34	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	**1**