

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования города Бузулука

МОБУ "НОШ №11"

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

А.С.Мешкова
Протокол №1 от «23»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР

А.Д.Тупикова

УТВЕРЖДЕНО

директор

М.А.Горюнова
Приказ 01-05/42 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Бузулук 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре.	1				
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	0.5		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	0.5		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	0,5				
2.1.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	0.5		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура	1,5				
3.1.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0.5		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;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.2.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0.5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.3.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	0.5		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	49				

4.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	0,5		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.2	<i>Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях:</i> стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1.5		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.3	<i>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения:</i> построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.4	<i>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения:</i> стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	3		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.5	<i>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения:</i> подъём туловища из положения лёжа	3		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.			лѐжа 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;		
4.6	<i>Лыжная подготовка.</i> Переноска лыж к месту занятия.	1		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.7	<i>Лыжная подготовка.</i> Основная стойка лыжника.	1		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 лыжами в руках;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.8	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	4		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.9	<p><i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	4	<p>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 передвижения 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 прохождения учебной дистанции;</p>	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</p>
4.10	<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Равномерная ходьба.</p>	1	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p>	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</p>
4.11	<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Равномерный бег.</p>	6	<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой</p>	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</p>

			<p>скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>		
4.12	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	1	<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.13	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	4	<p>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;</p>		http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>		
4.14	<p><i>Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</i></p>	1	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих);; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок);; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;</p>	Устный опрос;	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronne_uchebniki/0-629	
	<p>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.</p>	31				

5.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.		29.09- 27.10- 13.12- 29.12- 9.03- 23.03- 27.04- 11.05- 16.05			http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		20.09 15.12 9.02 6.04	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Выполнен и контроль ных норматив ов	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1 четверть		17		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерное передвижение в ходьбе	1		Текущий контроль
2.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерная ходьба.	1		Текущий контроль
3.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Равномерное передвижение в беге.	1		Текущий контроль
4.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Равномерный бег.	1		Текущий контроль
5.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Чередование ходьбы, бега.	1		Текущий контроль
6.	Прыжок в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
7.	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Метание теннисного мяча в цель	1		Текущий контроль
8.	Метание теннисного мяча в цель.	1		Текущий контроль
9.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. " Бросай далеко собирай быстрее".	1		Текущий контроль
10.	Подвижные игры на развитие ловкости. " У кого дальше отскочит мяч ".	1		Текущий контроль
11.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. "Прыжковая эстафета ".	1		Текущий контроль
12.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей. "День и ночь".	1		Текущий контроль
13.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей " Белки в лесу".	1		Текущий контроль
14.	Подвижные игры на развитие ловкости. " Убегай-догоняй ".	1		Текущий контроль
15.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. " Собери флажки "	1		Текущий контроль

16.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. " Голова и хвост "	1		Текущий контроль
17.	Подвижные игры на развитие ловкости. " Третий лишний ".	1		Текущий контроль
2 четверть		16		
18.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. <i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		Текущий контроль
19.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		Текущий контроль
20.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . 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.	1		Текущий контроль
21.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		Текущий контроль
22.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1		Текущий контроль
23.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		Текущий контроль
24.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1		Текущий контроль
25.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Акробатические упражнения :: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1		Текущий контроль
26.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Акробатические упражнения : прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		Текущий контроль
27.	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	1		Текущий контроль
28.	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра " Перестрелка ".	1		Текущий контроль
29.	Полугодовая контрольная работа . Развитие силовых способностей. Упражнения в вися стоя и лежа (подтягивание в вися на высокой перекладине). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
30.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей " Черные и белые ".	1		
31.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Вызов номеров»	1		Текущий контроль
32.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Круговая эстафета»	1		Текущий контроль

33.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Смена сторон»	1		Текущий контроль
3 четверть		19		
34.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия	1		Текущий контроль
35.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1		Текущий контроль
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1		Текущий контроль
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		Текущий контроль
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1		Текущий контроль
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		Текущий контроль
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		Текущий контроль
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1		Текущий контроль
42.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		Текущий контроль
43.	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
44.	Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивание подвижных игр	1		Текущий контроль
45.	Подвижные игры на развитие ловкости «Великаны и гномы»	1		Текущий контроль
46.	Подвижные игры на развитие ловкости «Кошки и мышки»	1		Текущий контроль
47.	Челночный бег 3*5м, 3*10 м	1		Текущий контроль
48.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Бросай точнее ".	1		Текущий контроль
49.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Бомбардиры ".	1		Текущий контроль
50.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Кто точнее ".	1		Текущий контроль
51.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Десять передач".	1		Текущий контроль
52.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Перехвати мяч ".	1		Текущий контроль
4 четверть		14		
53.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе	1		Текущий контроль

54.	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
55.	Прыжки в высоту	1		Текущий контроль
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		Текущий контроль
57.	Прыжки в высоту с прямого разбега с 3- 5 шагов разбега	1		Текущий контроль
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		Текущий контроль
59.	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры на совершенствование прыжков в высоту.	1		Текущий контроль
60.	Подвижные игры на совершенствование навыков метания.	1		Текущий контроль
61.	Равномерное передвижение в беге	1		Текущий контроль
62.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1		Текущий контроль
63.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Воробьи и вороны»	1		Текущий контроль
64.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Лошадки»	1		Текущий контроль
65.	Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м	1		Текущий контроль
66.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Эстафета с мячами	1		Текущий контроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

конспекты урока;

- учебную литературу, в том числе на электронном носителе;
- дополнительную литературу, в том числе на электронном носителе;
- справочники, каталоги, альбомы;
- методические указания по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по изучению профессионального модуля, его разделов, тем, отдельных элементов;
- методические разработки, авторские разработки;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- тематику и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, разработке и выполнению проектных заданий, исследовательских и творческих работ;
- положения, методические рекомендации по организации и проведению конкурсов, викторин, олимпиад;
- комплект оценочных средств для текущего, рубежного и итогового контроля знаний у обучающихся по качеству освоения учебного материала;
- систему контроля знаний у обучающихся;
- критерии оценки умений, навыков, практического опыта, знаний по всем видам контроля знаний у обучающихся;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

1. **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:** Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО
2. Лыжный комплект
3. Обруч гимнастический
4. Медболы
5. Снаряд для подтягивания/отжимания
6. Палка гимнастическая
7. Стенка гимнастическая
8. Перекладина навесная универсальная
9. Линейка для прыжков в длину
10. Мяч малый для метания
11. Планка для прыжков в высоту
12. Эстафетная палочка
13. Обруч гимнастический
14. Мяч баскетбольный
15. Мяч футбольный
16. Мяч волейбольный
17. Насос для накачивания мячей
18. Жилетка игровая
19. Конус с втулкой, палкой и флажком
20. Скамейка гимнастическая жесткая
21. Мат гимнастический прямой
22. Стойки для прыжков в высоту
23. Планка для прыжков
24. Мяч для метания
25. Щит для метания в цель навесной
26. Набор для подвижных игр (в сумке)

27. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

28.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов всего	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	0,25		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	0,25		обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Физическое развитие и его измерение.	0,25		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.2.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	0,25		устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.3.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	0,25		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;		
Итого по разделу		0,75				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма обтиранием.	0,25		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.2.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	0,25		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	0,25		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	0,75		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);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	4		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;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	2		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629

				<p>сторону с приседанием)); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации)); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>		
4.8.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	0,25		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.9.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". 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.</p>	0,75 8		<p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.10.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	0,25 0,25		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.11.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p>	3		<p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
4.12.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Лёгкая атлетика". Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в</p>	0,75 0,75 0,75 0,75 0,75		<p>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;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629

	движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;		
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	0,75 3		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	0,75 0,75 0,75 3		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.	18 4		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;; 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;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		59,25				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	4		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
5.2.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	3		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;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения	Виды, формы контроля
	1 четверть	17		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1		Текущий контроль
2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Бег с поворотами и изменением направлений.	1		Текущий контроль
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег с преодолением препятствий.	1		Текущий контроль
4	Физическое развитие и его измерение. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях ,с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		Текущий контроль
5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами по разметке и с поворотом в стороны.	1		Текущий контроль
6	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях.	1		Текущий контроль
7	. Входное контрольное тестирование. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
8	Закаливание организма обтиранием. Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов, вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1		Текущий контроль
9	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях,с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		Текущий контроль
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		Текущий контроль
11.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Ловля обезьян с мячом».	1		Текущий контроль
12.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Подвижная цель».	1		Текущий контроль

13.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Осада города».	1		Текущий контроль
14.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и зайцы».	1		Текущий контроль
15.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Вышибалы» .	1		Текущий контроль
16.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и утки» .	1		Текущий контроль
17.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол» Перестрелка» .	1		Текущий контроль
	2 четверть	15		
18	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.	1		Текущий контроль
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		Текущий контроль
20	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		Текущий контроль
21	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1		Текущий контроль
22	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1		Текущий контроль
23	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.	1		Текущий контроль
24	Упражнения с гимнастическим мячом: перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1		Текущий контроль
25	Упражнения с гимнастическим мячом: повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	1		Текущий контроль
26	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1		Текущий контроль
27	Танец галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1		Текущий контроль
28	Полугодовое контрольное тестирование. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
29	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры « Горелки»	1		Текущий контроль
30	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры « Гуси-лебеди»	1		Текущий контроль
31	Развитие основных физических качеств средствами подвижной игры «Вызов номеров»	1		Текущий контроль

32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Десять передач».	1		Текущий контроль
	3 четверть	20		
33.	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.	1		Текущий контроль
34.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным ходом (без палок).	1		Текущий контроль
35	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным ходом (с палками).	1		Текущий контроль
36	Упражнения на лыжах: попеременным ходом (без палок).	1		Текущий контроль
37	Упражнения на лыжах: попеременным ходом (с палками).	1		Текущий контроль
38	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке (без палок).	1		Текущий контроль
39	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке (с палками).	1		Текущий контроль
40	Упражнения на лыжах: торможение лыжными с палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		Текущий контроль
41	Упражнения на лыжах: торможение лыжными без палок на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1		Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
43.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Перехвати мяч».	1		Текущий контроль
44.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Кто точнее».	1		Текущий контроль
45.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Без промаха».	1		Текущий контроль
46.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Прыжковая эстафета».	1		Текущий контроль
47.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « У кого дальше отскочит мяч».	1		Текущий контроль
48.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Бросай далеко собирай быстрее».	1		Текущий контроль
49.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Белки в лесу».	1		Текущий контроль
50.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Десять передач».	1		Текущий контроль

51.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Охотники и утки» .	1		Текущий контроль
52.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол « Подвижная цель».	1		Текущий контроль
	4 четверть	16		
53.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		Текущий контроль
54.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Основные фазы прыжка.	1		Текущий контроль
55.	Промежуточная аттестация . Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
56.	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	1		Текущий контроль
57.	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1		Текущий контроль
58.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		Текущий контроль
59.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1		Текущий контроль
60.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	1		Текущий контроль
61.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1		Текущий контроль
62.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Текущий контроль
63.	Бег с преодолением препятствий.	1		Текущий контроль
64.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях ,с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		Текущий контроль
65.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Два мяча».	1		Текущий контроль
66.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Мяч с четырех сторон».	1		Текущий контроль
67.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Мяч в воздухе».	1		Текущий контроль
68.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол « Дружная команда».	1		Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	0,25		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2	История появления современного спорта.	0,25		знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	0,25		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

2.2.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	0,25		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);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
2.3.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	0,25		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
2.4	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	0,25		составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
2.5	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	0,25		составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/elektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		1,25				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						

3.1.	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	0,25		<p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	0,25		<p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса; обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>		
Итого по разделу		0,5				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастика с основами акробатики.	0,75		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		<p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения	1		<p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	в лазании по канату в три приёма.			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);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
4.4	. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);; выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);; выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания);; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком);; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
. 4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением	2	..	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди);; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди);; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	руками; приставным шагом правым и левым боком.			элементы в выполнении упражнения;;		
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1		разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают 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 поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.8.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища</p>	1	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
------	--	---	---	------------------	---

				<p>к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;;</p>		
4.9.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	1		<p>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);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p>	0,75 0,75 2		<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;		
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	0,75 0,75 3		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	0,75 0,75 0,75 0,75 7		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение	4		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	е одновременным двухшажным ходом.			хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;		
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	3		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;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.15	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом.	2		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.16	Модуль "Плавательная подготовка". Правила поведения в бассейне	0,25		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
.4.17	Модуль "Плавательная подготовка". Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	0,25		рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
. 4.18	Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения ознакомительного плавания: передвижение	0,25		выполняют упражнения ознакомительного плавания;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.			<p>продвижением вперёд;;</p> <p>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);;</p> <p>5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);;</p> <p>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);;</p> <p>выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна;;</p> <p>1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p>		
4.19.	Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения в плавании кролем на груди.	0,25		<p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде;;</p> <p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на точность движений с	1		<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.			<p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>		
4.21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	10		<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	6		<p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол,</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				уточняют особенности их выполнения;;		
.4.23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	4		разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах); 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	3		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения	Виды, формы контроля
	1 четверть	17		
1.	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. . Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1		Текущий контроль
2.	История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1		Текущий контроль
3.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением.	1		Текущий контроль
4.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		Текущий контроль
5.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		Текущий контроль
6	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	11		Текущий контроль
7.	Входное контрольное тестирование Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов

8.	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		Текущий контроль
9.	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		Текущий контроль
10.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		Текущий контроль
11.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1		Текущий контроль
12.	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1		Текущий контроль
13.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	1		Текущий контроль
14.	Ловля баскетбольного мяча.	1		Текущий контроль
15.	Ловля баскетбольного мяча. (работа в парах).	1		Текущий контроль
16.	Передача баскетбольного мяча.	1		Текущий контроль
17.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1		Текущий контроль
	2 четверть	15		
18	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Гимнастика с основами акробатики	1		Текущий контроль
19	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1		Текущий контроль
20	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1		Текущий контроль
21	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1		Текущий контроль
22	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	1		Текущий контроль
23	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: с поворотом в разные стороны.	1		Текущий контроль

24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1		Текущий контроль
25	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1		Текущий контроль
26	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1		Текущий контроль
27	Упражнения в танцах галоп и полька.	1		Текущий контроль
28	Полугодовое контрольное тестирование. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
29	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Баскетбол.	1		Текущий контроль
30	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Волейбол.	1		Текущий контроль
31	Развитие основных физических качеств средствами базового вида спорта. Футбол.	1		Текущий контроль
32	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1		Текущий контроль
	3 четверть	20		
33.	Имитационные упражнения передвижения одновременным двухшажным ходом.	1		Текущий контроль
34.	Передвижение одновременным двухшажным ходом (без палок).	1		Текущий контроль
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		Текущий контроль
36	Одновременный двухшажный ход.	1		Текущий контроль
37	Переступание на лыжах.	1		Текущий контроль
38	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1		Текущий контроль
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении..	1		Текущий контроль

40	Имитационные упражнения торможения плугом.	1		Текущий контроль
41	Торможение плугом.	1		Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
43.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1		Текущий контроль
44.	Ведение баскетбольного мяча змейкой.	1		Текущий контроль
45.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	1		Текущий контроль
46.	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1		Текущий контроль
47.	Прямая нижняя подача. (работа в парах).	1		Текущий контроль
48.	Прямая нижняя подача.	1		Текущий контроль
49.	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. (работа в парах).	1		Текущий контроль
50.	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1		Текущий контроль
51.	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении. (работа в парах).	1		Текущий контроль
52.	Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1		Текущий контроль
	4 четверть	16		
53.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		Текущий контроль
54	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1		Текущий контроль
55	Промежуточная аттестация . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
56	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий;	1		Текущий контроль

57	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с ускорением.	1		Текущий контроль
58	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с торможением.	1		Текущий контроль
59	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		Текущий контроль
60	Прыжок в высоту с места способом согнув ноги.	1		Текущий контроль
61	Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги.	1		Текущий контроль
62	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя .	1		Текущий контроль
63	Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте.	1		Текущий контроль
64	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1		Текущий контроль
65	Ведение футбольного мяча(работа в парах).	1		Текущий контроль
66	Ведение футбольного мяча.	1		Текущий контроль
67.	Удар по неподвижному футбольному мячу (работа в парах).	1		Текущий контроль
68	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1		Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,25		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2.	Развитие национальных видов спорта в России.	0,25		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index

				национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;		/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,5				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Физическая подготовка	0,25		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	0,25		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);; 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				упражнения.;		
2.3.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	0,25		<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.4.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях	0,25		<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index

	физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию			ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);		/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.5.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	0,25			Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.6.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	0,25			Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		1,5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	0,25		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 —	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>и. п.;;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p>		
3.2.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	0,25		<p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;;</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;;</p> <p>6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				7) скрестный бег на месте;		
3.3.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	0,25		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу		0,75				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастика с основами акробатики.	0,75		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	0,75		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	3		разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч,	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

			<p>руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;;</p> <p>3 — опуститься на спину;;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.;</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;;</p> <p>12 — встать в и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);;</p>	
--	--	--	--	--

				разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	2		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием; 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	0,5 2		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в танце «Летка-енка».	0,5		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	0,75 0,25		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	0,75		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index

		0,75 2		<p>описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>		/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	0,75 0,75 0,75 0,75 0,75 4		<p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность стоя на месте	0,75 0,75 4		<p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;;</p> <p>2 — имитация финального усилия;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; ;		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	8		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	0,25		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

4.14.	<p>Модуль "Плавательная подготовка". Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.</p>	0,75		<p>наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди;; 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);; 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине;; выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна);; 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;; выполнение плавательных упражнений в бассейне;; 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;; выполняют плавание кролем на спине в полной координации;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
-------	--	------	--	---	------------------	---

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,25 0,25		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	0,75 1		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	6		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;		
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</i>	0,75 10		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
4.19.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</i>	4		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						

5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
Итого по разделу						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов всего	Дата изучения	Виды, формы контроля
	1 четверть	17		
1.	Из истории развития физической культуры в России.. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		Текущий контроль
2.	Развитие национальных видов спорта в России. Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1		Текущий контроль
3.	Физическая подготовка. Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1		Текущий контроль
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1		Текущий контроль

5.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1		Текущий контроль
6	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию . Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	11		Текущий контроль
7.	Входное контрольное тестирование Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
8.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		Текущий контроль
9.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1		Текущий контроль
10.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1		Текущий контроль
11.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми . Бросок мяча двумя руками от груди.	1		Текущий контроль
12.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации).	1		Текущий контроль
13.	Стойка баскетболиста с мячом в руках .	1		Текущий контроль
14.	Подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.	1		Текущий контроль
15.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1		Текущий контроль
16.	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1		Текущий контроль
17.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		Текущий контроль
	2 четверть	15		
18	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений..	1		Текущий контроль

19	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Гимнастика с основами акробатики	1		Текущий контроль
20	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		Текущий контроль
21	Составление комбинации из 2-3 упражнений.	1		Текущий контроль
22	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1		Текущий контроль
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с места способом напрыгивания.	1		Текущий контроль
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		Текущий контроль
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце «Летка-енка».	1		Текущий контроль
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1		Текущий контроль
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1		Текущий контроль
28	Полугодовое контрольное тестирование. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		Выполнение контрольных нормативов
29	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		Текущий контроль
30	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1		Текущий контроль
31	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1		Текущий контроль
32	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		Текущий контроль
	3 четверть	20		
33.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		Текущий контроль
34.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		Текущий контроль
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		Текущий контроль
36	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1		Текущий контроль

37	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (без палок).	1		Текущий контроль
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		Текущий контроль
39	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.	1		Текущий контроль
40	Одновременный одношажный ход (без палок).	1		Текущий контроль
41	Одновременный одношажный ход.	1		Текущий контроль
42	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
43.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1		Текущий контроль
44.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой . Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1		Текущий контроль
45.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		Текущий контроль
46.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1		Текущий контроль
47.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		Текущий контроль
48.	Подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1		Текущий контроль
49.	Приёма и передачи мяча сверху двумя руками,	1		Текущий контроль
50.	Подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	1		Текущий контроль
51.	Нижняя боковая подача (работа в парах).	1		Текущий контроль
52.	Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.	1		Текущий контроль
	4 четверть	16		

53.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1		Текущий контроль
54	Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1		Текущий контроль
55	Промежуточная аттестация . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Выполнение контрольных нормативов
56	Бег по дистанции 30 м с высокого старта.	1		Текущий контроль
57	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1		Текущий контроль
58	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1		Текущий контроль
59	Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	1		Текущий контроль
60	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		Текущий контроль
61	Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с разбега.	1		Текущий контроль
62	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		Текущий контроль
63	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	1		Текущий контроль
64	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		Текущий контроль
65	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		Текущий контроль
66	Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1		Текущий контроль
67.	Технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1		Текущий контроль
68	Техника остановки катящегося футбольного мяча.	1		Текущий контроль
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		