

***Пояснительная записка***

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Примерной программы по по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: – укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; – формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; – овладение школой движений; – развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; – формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; – выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; – формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; – приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; – воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане Курс «Физическая культура» изучаетсяс 1 по 4 классы (всего 263ч): В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю.Во второй 2 часа.

В третьей и четвертой четвертях по 3 урока. Всего отводится 59 часов. во 2-4 классах по 68ч в год (204 ч) , 34 недели в каждом классе.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

# 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

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

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

# Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;  обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;  приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Физические качества** | 0.5 | 0 | 0 | 10.09.2022 | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Сила как физическое качество** | 0,5 | 0 | 0 | 10.09.2022 | 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 упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;  составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.3 | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;  наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;  проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | ;  знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;  разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;  наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;  проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.5. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;  разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;  наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;  проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6. | **Развитие координации движений** | 0,5 | 0 | 0 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;  разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;  наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;;  осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;  проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.7. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0,5 | 0 | 0 | 08.11.2022 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;  составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;  проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 | 10.11.2022 | 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); | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 3.2. | **Утренняя зарядка.** **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0 | 12.11.2022 | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;  разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;  разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-  ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила**  **поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | ;  разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;  выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-  ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022  29.11.2022 | ;  обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;  разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде  «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;  обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Устный опрос; Зачет;  Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастическая**  **разминка** | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022  06.12.2022 | 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); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-  ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 1 | 0 | 0 | 13.12.2022  15.12.2022 | ;  разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;  разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 1 | 0 | 0 | 20.12.2022  22.12.2022 | ;  разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;  разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Танцевальные движения** | 2 | 0 | 0 | 27.12.2022  10.01.2023 | 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 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; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила  поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | ;  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; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | Модуль "Лыжная  подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 5 | 0 | 0 | 17.01.2023  07.02.2023 | 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; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.9. | Модуль "Лыжная  подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 2 | 0 | 0 | 09.02.2023  16.02.2023 | ;  наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;  разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;  наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;  обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;  обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;  разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по  фазам движения и в полной координации); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 2 | 0 | 0 | 21.02.2023  28.02.2023 | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;  разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;  наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;  разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 0 | 29.09.2022  04.10.2022 | 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).; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html  https:/[/www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/" \l "gto-method) https:/[/www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 2 | 0 | 0 | 22.09.2022  27.09.2022 | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; толчком двумя ногами по разметке;;  толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;  толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;;  толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html  https:/[/www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/" \l "gto-method) https:/[/www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 0 | 20.04.2023  27.04.2023 | 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; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022  20.09.2022 | 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; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно**  **координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 0 | 11.10.2022  20.10.2022 | 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); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html  https:/[/www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/" \l "gto-method) https:/[/www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 10 | 0 | 0 | 02.03.2023  18.04.2023 | 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;; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 38 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 30 | 0 | 0 | 27.05.2023  31.05.2023 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;  разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:;  1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);   Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры  [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе"  <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html  https:/[/www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/" \l "gto-method) https:/[/www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| Итого по разделу | | 30 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/" \l "gto-method) https:/[/www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms)

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные

Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки