



Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 города Тюмени
(МАОУ СОШ № 22 города Тюмени)

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры
Протокол №1
от "29"августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
С.Г.Болдырева
"29"августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №22
О.А. Максимова
Приказ № 266
от "31"августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
1- 4 класс

Тюмень, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, которые используются МАОУ СОШ № 22 корпус 2 города Тюмени из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. МАОУ СОШ № 22 корпус 2 города Тюмени включает в него подвижные игры и развлечения, коньковую подготовку, основываясь на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

В программу добавлены “Шашки” как 3 час с 1-3 класс.

Большой популярностью в нашей стране пользуется шашечная игра. По массовости шашки занимают восьмое место среди других видов спорта. Эта мудрая народная игра прочно вошла в наш быт. Возраст ее весьма солидный – не менее 5 тысяч лет. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры.

Значительна роль шашек и в эстетическом воспитании. Впечатляющая красота комбинаций, этюдов и концовок доставляют истинное творческое наслаждение, не оставляя равнодушными даже людей, малознакомых с шашками.

Правила игры в шашки просты и общедоступны. Поэтому у некоторых людей существует об этой игре ошибочное мнение, как о весьма легкой и простой. В действительности же научиться хорошо играть в шашки - дело далеко не легкое и не простое, так как игра эта содержит в себе много трудностей, тонкостей и глубины. Нет необходимости доказывать очевидную полезность игры в шашки. Известно, что во многих школах введено преподавание шахмат, как более популярного вида спорта.

Уверенно можно сказать, что преподавание шашек в школе можно смело вводить, как альтернативное. Оно поможет воспитывать в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить. И совершенно необходимо сохранять, и развивать систему обучения шашкам в учреждениях дополнительного образования - дворцах творчества, детских спортивных школах, клубах и т.д.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся Каноны. В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Систематические занятия могут быть организованы только в кружках, секциях или объединениях. Для планомерной и последовательной работы с детьми по основам шашечного искусства просто необходима программа занятий.

Отличительной особенностью данной программы является больший акцент на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля», более общее изложение основных положений без излишней детализации. В программу введен раздел «Начальные сведения об игре в международные шашки». Программа «Шашки» создана в соответствии с Законом об образовании.

Основные цели программы:

Раскрытие умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности воспитанников.

Основные задачи программы:

Обучающие:

Обучение основам шашечной игры;

Подготовка квалифицированных спортсменов;

Обучение комбинациям, теории и практике шашечной игры.

Воспитательные:

Воспитание отношение к шашкам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

Выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

Развитие стремления детей к самостоятельности;

Развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление;

Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе - 102 часов (3 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шашки. Поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре. Ключевые понятия программы: - комбинация; - жертва; - атака; - защита; - дебют; - окончание; - тактика; - стратегия; - угроза; - связка.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура:

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

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

-**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в

основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

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

Шашки. Поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре. Ключевые понятия программы: - комбинация; - жертва; - атака; - защита; - дебют; - окончание; - тактика; - стратегия; - угроза; - связка.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура:

-Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

- **Ритмическая гимнастика:** стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

Шашки. Поиски комбинаций, разбор вариантов, составление оригинального плана в игре. Ключевые понятия программы: - комбинация; - жертва; - атака; - защита; - дебют; - окончание; - тактика; - стратегия; - угроза; - связка.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности

посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шашки

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, умение делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы Регулятивные УУД:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение проговаривать последовательность действий во время занятия;
- умение учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение высказывать свое предположение (версию);
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью педагога;

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;
- умение овладевать измерительными инструментами.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения задавать вопросы;
- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- Знания по истории развития шашек.
- Знания правил проведения шашечного и шахматного турнира

- Знания правил проведения шашечного турнира.
- Наблюдение за шашечными турнирами, узнают о русских шашистах
- Знания основ шашечной игры

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.
- Практически применять полученные знания
- Использовать основные приёмы борьбы на шашечной доске
- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

ПО ОКОНЧАНИИ 2 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

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

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

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

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

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

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

Шашки

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, умение делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы Регулятивные УУД:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение проговаривать последовательность действий во время занятия;
- умение учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение высказывать свое предположение (версию);
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью педагога;

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;
- умение овладевать измерительными инструментами.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и

общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- умения задавать вопросы;
- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- Знания по истории развития шашек.
- Знания правил проведения шашечного и шахматного турнира
- Знания правил проведения шашечного турнира.
- Наблюдение за шашечными турнирами, узнают о русских шашистах
- Знания основ шашечной игры

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.
- Практически применять полученные знания
- Использовать основные приёмы борьбы на шашечной доске
- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

ПО ОКОНЧАНИИ 3 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие "дозировка нагрузки", правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

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

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

Шашки

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
- способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, умение делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение проговаривать последовательность действий во время занятия;
- умение учиться работать по определенному алгоритму;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение высказывать свое предположение (версию);
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;
- умение овладевать измерительными инструментами.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- умения задавать вопросы;

- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- Знания по истории развития шашек.

- Знания правил проведения шашечного и шахматного турнира

- Знания правил проведения шашечного турнира.

- Наблюдение за шашечными турнирами, узнают о русских шашистах

- Знания основ шашечной игры

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.

- Практически применять полученные знания

- Использовать основные приёмы борьбы на шашечной доске

- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре.

ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

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

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

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

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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

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

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

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5 - 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца "Летка-енка" в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html

			упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.		
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)					
2.1.	Режим дня школьника	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya
Итого по разделу		1			
Физическое совершенствование (64 часа)					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Рок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
------	---	---	--	---	---

			профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).		
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena

			<p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</p>		
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)					
4.1.	Правила поведения и	1	Знакомятся с правилами	Формирование желания	Сайт «Инфоурок»

	техника безопасности на уроках физической культуры		поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	заниматься физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html

			упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).		
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); б разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30.

	Гимнастические упражнения		упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой	жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
--	---------------------------	--	--	--------	---

			<p>одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>		
	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Акробатические упражнения</p>	4	<p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ. Урок № 28.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p>

			ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.		
4.3.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	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.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/

		<p>контролируют отдельные её элементы;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим</p>	<p>Видеоуроки:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII</p>
--	--	---	--

			шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.		
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kjjzvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4

			<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	<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);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>РЭШ. Урок № 12.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>

			<p>полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>		
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	<p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки</p>	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	<p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</p>

			толчком одной ногой вперёд-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.		
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klasse-2869478.html РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10,	2	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега;	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 9.

	4X9		<p>выполнение беговых упражнений с изменением направления движения;</p> <p>пробегание под гимнастической перекладиной;</p> <p>бег с кубиками.</p>	жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.5	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>РЭШ. Урок № 43.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</p> <p>РЭШ. Урок № 44.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>РЭШ. Урок № 45.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY</p>

Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)					
5.1.	Модуль "Коньковая подготовка". Правила техники безопасности. Техника передвижения на коньках скользящим шагом.	4	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Повороты на месте переступанием.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html
5.2.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства	https://www.gto.ru/

				коллективизма и взаимовыручки.	
Итого по разделу		12			
Раздел 6. Шашки (34 часа)					
6.1	Шашечная игра и фигуры	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.2	Правила шашечной игры	2	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.3	Турнирная дисциплина	2	Разучивание техники.	Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html

				достижении поставленных целей.	
6.4	Путешествие в историю шашек	3	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
6.5	Ходы и взятие фигур	4	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.6	Приёмы борьбы на шашечной доске	5	Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.7	Тренировочные турниры	5	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.8	Тактические ходы и их особенности	4	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html

				здорового образа жизни.	
6.9	Соревнования по шашкам	3	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.10	Защита проекта «Играем в шашки»	2	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html , http://v-damki
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html

			<p>военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <p>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.</p>		<p>РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</p> <p>РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
2.1	<p>Физическое развитие.</p> <p>Физические качества.</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры</p>	1	<p>Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на</p>	<p>РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</p> <p>Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg</p>

		<p>осанки);</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</p> <p>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p> <p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	<p>принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	
--	--	---	---	--

2.2	Сила, выносливость, как физические качества	1	<p>Знакомится с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</p> <p>РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</p> <p>Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</p>
2.3	Быстрота, гибкость, как физические	1	<p>Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое</p>	<p>Формирование культуры здоровья, соблюдению</p>	<p>Видеоуроки.</p>

.	<p>качества. Развитие координации движений.</p>		<p>качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p>	<p>правил здорового образа жизни.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA</p> <p>РЭШ. Урок № 14.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</p>
---	---	--	---	---------------------------------------	--

			наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед.		
2.4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html</p>
Итого по разделу		4			

Физическое совершенствование (55 часов)

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)

3.1	<p>Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1	<p>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;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам).</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</p> <p>Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88</p> <p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</p>
-----	--	---	--	---	--

			<p>упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>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).</p>		
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 часа)					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения и техника безопасности	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование	Презентации к уроку. http://www.myshared.ru/slide/1423487/

	<p>на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка</p>		<p>травмами в случае их невыполнения;</p> <p>выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>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).</p>	<p>дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoj_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</p>
4.2	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>	3	<p>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</p>	<p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных</p>	<p>РЭШ. Урок № 25.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</p>

		<p>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).</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,</p> <p>«Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше</p>	<p>целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	
--	--	--	--	--

			шаг!», «Реже шаг!»		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	<p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>РЭШ. Урок № 29.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk</p>
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	<p>Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и</p>	<p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>Видеоуроки:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8</p>

			<p>ловлей после отскока мяча двумя руками</p> <p>во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.	1	<p>Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с</p>	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	<p>Видеоурок.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611</p>

			<p>приседанием);</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>		
4.6	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</p>	2	<p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом</p>	<p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>Сайт «Инфоурок».</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</p>

			в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.		
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent_reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование	РЭШ. Урок № 17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.		занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8

			<p>координации);</p> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p>		
4.1 0.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	<p>Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж</p>	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	<p>РЭШ. Урок № 22.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</p> <p>Видеоуроки</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0</p>

			<p>и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p>		
4.1 1.	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Торможение лыжными палками и падением на бок</p>	1	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p>	<p>РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</p> <p>РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</p> <p>Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4</p>

			<p>падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>		
4.1 2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
4.1 3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/

			(сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.1 5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA

			<p>обучаются технике приземления при прыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>		
4.1 6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2	<p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).</p> <p>Выполняют челночный бег.</p>	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	<p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</p> <p>РЭШ. Урок № 8.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p>
4.1 7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	<p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд;</p>	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	<p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA</p>

			<p>упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).</p>		
4.1 8.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.</p>	2	<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);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину</p>	<p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p>	<p>Презентации.</p> <p>https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</p> <p>https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</p>

			с места в полной координации. Выполняют многоскоки.		
4.1 9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c
4.2 0.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	17	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY

		<p>(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;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ</p>
--	--	---	--	--

			наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;		
Итого по разделу		49			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (13 часов)					
5.1	Модуль "Коньковая подготовка". Строевые команды в коньковой подготовке. Правила техники безопасности.	5	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-obuchenie-kataniyu-na-konkakh.html
5.2	Подготовка к соревнованиям по	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно	Формирование желания заниматься физической	https://www.gto.ru/

<p>комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>		<p>обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</p>	<p>культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.</p> <p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE</p>
--	--	---	---	---

			комплекса ГТО		
Итого по разделу		13			
Раздел 6. Шашки (34 часа)					
6.1	Шашечная игра и фигуры	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.2	Правила шашечной игры	2	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.3	Турнирная дисциплина	2	Разучивание техники.	Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
6.4	Путешествие в историю шашек	3	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	Формирование желания заниматься физической	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm

			требованиям комплекса ГТО.	культурой и спортом.	
6.5	Ходы и взятие фигур	4	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.6	Приёмы борьбы на шашечной доске	5	Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.7	Тренировочные турниры	5	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.8	Тактические ходы и их особенности	4	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.9	Соревнования по шашкам	3	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.10	Защита проекта «Играем в шашки»	2	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html , http://v-damki

				взаимовыручки.	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательная компонента	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/

1.2	История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)					
2.1	Виды физических упражнений	1	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	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

			<p>упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</p>		
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	<p>Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <p>проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p> <p>Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</p>

			стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)		
Итого по разделу		2			
Физическое совершенствование (64 часа)					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.1	Закаливание организма	1	<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</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p>	<p>РЭШ. Урок № 3.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</p>

			<p>помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>		
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с,</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p>	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'naya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html</p>

			<p>после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>		
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 час)					
4.1.	Модуль	2	Разучивают правила	Формирование желания	

	«Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения.		<p>выполнения передвижений в колонне</p> <p>по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «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: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>	<p>заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html</p>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	2	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	<p>Презентация.</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema</p>

	Лазанье по канату.		<p>технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>	<p>Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p>	
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке.	2	<p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук,</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p>	<p>РЭШ. Урок № 24.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</p> <p>Презентация.</p> <p>https://vk.com/video-59456915_456239129</p> <p>Сайт «Инфоурок».</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-</p>

			<p>отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>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 поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p>	<p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html</p>
4.4.	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>Передвижение по гимнастической</p>	2	<p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении</p>	<p>Видеоурок:</p> <p>https://ok.ru/video/1757359772022</p>

	стенке		<p>жердь на уровне груди; передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.</p> <p>Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p>	<p>товарищей и окружающей обстановке.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	
4.5.	Модуль «Гимнастика с	1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения	Формирование желания заниматься физической	

	<p>основами акробатики»</p> <p>Прыжки через скакалку</p>		<p>прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое</p>	<p>культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>РЭШ. Урок № 22.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/</p>
--	--	--	---	---	---

			<p>скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>		
4.6.	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>Кувырок вперед, стойка на лопатках</p>	2	<p>Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперёд в группировке в полной координации; разучивают выполнение стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание эстетической оценки тела и движений человека.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Видео:</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text</p> <p>Презентация:</p> <p>http://www.myshared.ru/slide/787757/</p>
4.7.	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.</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.</p> <p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p> <p>Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры.</p>	<p>https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-dlja-ritmicheskoi-gimnastiki-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html</p>

			<p>правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>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. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>		
4.8.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p>	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>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований,</p>	<p>https://ok.ru/video/11667506522</p>

			<p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>	<p>выполнения совместных учебных заданий.</p>	
4.9.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Прыжок в высоту способом "Перешагивания"</p>	2	<p>Наблюдая и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь</p>	<p>Презентация.</p> <p>https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya</p> <p>РЭШ. Урок № 11.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>

			<p>перешагивания: толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p>	<p>при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	
4.10.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</p>	5	<p>Выполняют упражнения:</p> <p>1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд в сторону (высота перекладины</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание волевых черт</p>	<p>РЭШ. Урок № 12.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</p>

			<p>на уровне груди обучающихся);</p> <p>3. бег через набивные мячи;</p> <p>4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6. ускорение с высокого старта;</p> <p>7. ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>	и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	
4.11.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Метание малого мяча.</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения</p>	<p>https://vk.com/video-192906891_456239113</p>

			<p>подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	
4.12.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Броски набивного мяча</p>	1	<p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>РЭШ. Урок № 9.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/</p>

4.13.	<p>Модуль «Лыжная подготовка»</p> <p>Упражнения в передвижении на лыжах</p> <p>одновременным двухшажным ходом</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>РЭШ. Урок № 29.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</p>
4.14.	<p>Модуль «Лыжная подготовка»</p> <p>Повороты на лыжах способом "переступание."</p>	1	<p>Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</p> <p>выполняют повороты</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.</p>	<p>РЭШ Урок 29</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/</p>

			переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.		
4.15.	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение плугом.	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html
4.16.	Модуль «Лыжная подготовка» Подъемы и спуски на лыжах.	1	Выполняют спуск с пологого склона, подъем лесенкой, передвигаются приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; выполняют подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)	РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.17.	Модуль «Подвижные. и	15	Разучивают правила подвижных игр, условия их	Формирование нравственно-этических	

	спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.		<p>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> <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>	<p>норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	<p>РЭШ. Урок №№ 31-45.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/3/</p>
4.18.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.	7	<p>Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста;</p>	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление</p>	<p>РЭШ. Урок №№ 31-45.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/3/</p>

		<p>ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по</p>	<p>оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>		
Итого по разделу	51			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (11 часов)

5.1.	Модуль «Коньковая подготовка»	5	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>	<p>Презентация</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html</p>
5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	<p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной</p>	<p>http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</p> <p>https://gto.ru/norms</p>

				деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.	
Итого по разделу		11			
Раздел 6. Шашки (34 часа)					
6.1	Шашечная игра и фигуры	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.2	Правила шашечной игры	2	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.3	Турнирная дисциплина	2	Разучивание техники.	Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
6.4	Путешествие в	3	Демонстрация прироста	Формирование желания	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-

	историю шашек		показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	заниматься физической культурой и спортом.	uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
6.5	Ходы и взятие фигур	4	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.6	Приёмы борьбы на шашечной доске	5	Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.7	Тренировочные турниры	5	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.8	Тактические ходы и их особенности	4	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.9	Соревнования по шашкам	3	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
6.10	Защита проекта «Играем в	2	Разучивают игровые действия и правила игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-

	шашки»			взаимовыручки.	video.html,http://v-damki
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	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 —	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности	РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

			<p>защитников Отечества;</p> <p>обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам.</p> <p>Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</p>	(на уроках и дома).	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p> <p>Побуждение учащихся к самостоятельному</p>	<p>РЭШ. УРОК № 4.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>

		<p>подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном</p>	<p>определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>	
--	--	---	--	--

			<p>умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>		
2.2	<p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	1	<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</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 2.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E</p>

		<p>показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года</p> <p>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: проводят тестирование осанки; 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</p>		
--	--	--	--	--

			(триместре) происходят её изменения.		
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
Итого по разделу		3			
Физическое совершенствование (64 часа)					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.	Упражнения для профилактики	1	Выполняют комплекс упражнений	Укрепление здоровья и содействие правильному	Видеоуроки.

	нарушения осанки		расслабление мышц спины.	<p>физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU</p> <p>Сайт «Инфоурок».</p> <p>https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html</p>
3.1.	Закаливание организма	1	<p>Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 5.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI</p>
Итого по разделу		2			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)

4.1.	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	1	<p>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</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 3.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p>
	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	3	<p>Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 21.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I</p>

	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</p> <p>Опорный прыжок.</p>	2	<p>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);</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 10.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</p> <p>РЭШ. Урок № 23.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</p>

			гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).		
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине.	2	<p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	Видеоурок.. https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE

	<p>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения.</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте.</p> <p>Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд.</p> <p>Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>Видеоуроки.</p> <p>https://ok.ru/video/2196452020534</p>
4.2.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	1	<p>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</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>РЭШ. УРОК №</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p>

			профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.		
	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке 	<p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ</p>

			<p>отталкивание с места и переход через неё.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>		
Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	8	<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>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 13.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</p> <p>РЭШ. Урок № 14.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</p>	
Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на	6	<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции,</p>	<p>РЭШ. Урок № 8-9, 14.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</p>	

	дальность.		<p>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> <p>3 — сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	<p>быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p>
4.3.	<p>Модуль «Лыжная подготовка».</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p>	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p>

			лыжной подготовкой.		
	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	5	<p>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;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</p>	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	<p>РЭШ. УРОК № 26-30.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmrvk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE</p>
4.4.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке,	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	<p>РЭШ. УРОК № 16.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258</p>

	<p>занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p>		<p>анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	<p>/</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI</p>
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.</p>	<p>5</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой</p>	<p>Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее</p>	<p>РЭШ. УРОК № 38-44</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e</p>

		<p>подачи:</p> <p>1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>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;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p>	<p>дело.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p>	
--	--	--	---	--

			<p>3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p>		
	<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.</p>	3	<p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1-стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p> <p>Создание условий для проявления физического интеллекта.</p>	<p>РЭШ. УРОК № 31-37.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоуроки.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As</p>

	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	3	<p>Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.</p> <p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p> <p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p>	<p>РЭШ. УРОК № 45-49.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>Видеоурок.</p> <p>https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9</p>
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)					
5.1.	Модуль «Коньковая подготовка». Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	4	<p>Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, вспоминают простейшие упражнения катания, бег наперегонки, катание парами, втроем.</p>	<p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>https://urok.1sept.ru/articles/586586</p>

5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ Урока п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов на изучение темы	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Формы контроля	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
	по плану	по факту					
Знания о физической культуре							

1			Что понимается под физической культурой?	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Входной	Сайт Инфоурок. Презентация на тему " Понятия о физической культуре."
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2			Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»
3			Шашечная игра и фигуры	1	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Модуль «Лёгкая атлетика»							
4			Равномерное передвижение в	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Текущий	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные

			<p>ходьбе и беге.</p> <p>История возникновения легкой атлетики в Тюмени</p>		<p>упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>		<p>системы организма"</p> <p>Выполнение ортостатической пробы через QR-код</p>
5			<p>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</p> <p>Бег в колонне по одному</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	Текущий	<p>Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода</p>
6			<p>Шашечная игра и фигуры</p>	1	<p>История развития шашек</p>	Текущий	<p>http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm</p>
7			<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Подготовка комплекса ГТО</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к</p>	Оперативный	<p>РЭШ</p> <p>Урок 12</p>

					предстоящей жизнедеятельности.		
8			Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Оперативный	
9			Шашечная игра и фигуры	1	Где и чем можно играть в игру «Шашки» (Изготовление макетов)	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
10			Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	РЭШ Урок 13-14
11			Челночный бег 3x10м. Бег с изменением направления	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Оперативный	РЭШ Урок 9

					жизнедеятельности.		
12			Шашечная игра и фигуры	1	Русская шашечная школа.	Текущий	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры							
13			Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
14			Игра «Класс, смирно!». Эстафеты	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	Текущий	

					игровое взаимодействие.		
15			Правила шашечной игры	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
16			Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
17			Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в	Текущий	

					игровое взаимодействие.		
18			Правила шашечной игры	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
19			Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
20			Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
21			Турнирная дисциплина	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Текущий	РЭШ урок 19

					игровой и соревновательной деятельности		
22			Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
23			Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие	Текущий	
24			Турнирная	1	Турнирная дисциплина. Правила	Текущий	

			дисциплина		соревнований		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО							
25			История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 степени	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Текущий	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО»
26			Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 степени	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Текущий	Сайт ВФСК ГТО. Нормативы 1 степени.

					Владение разными видами информации		
27			Путешествие в историю шашек	1	Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachiestva.html

2 четверть

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

28			Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК
----	--	--	---	---	--	---------	--

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

29			Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1		Текущий	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5
30			Путешествие в историю шашек	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Текущий	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики"							
31			Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Текущий	

32			Исходные положения в физических упражнениях в упорах	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p>	Текущий	
33			Путешествие в историю шашек	1	Смотр презентаций «Правила игры»		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
34			Исходные положения в физических упражнениях	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения</p>	Текущий	

					утренней зарядки, регулярных занятий спортом.		
35			Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	РЭШ Урок 26
36			Ходы и взятие фигур	1			http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
37			Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
38			Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Оперативный	РЭШ Урок 2

			ходьбой и бегом		предстоящей жизнедеятельности.		
39			Ходы и взятие фигур	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
40			Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
41			Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	РЭШ Урок 30
42			Ходы и взятие	1			http://uroki-online.com/sport/other-

			фигур				sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
43			Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры							
44			Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
45			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие	Текущий	РЭШ урок25. https://klubfedotova.ru/masonboro

партии

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

46			Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Этапный	
47			Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Этапный	
48			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными	Текущий	РЭШ урок25. https://klubfedotova.ru/masonboro

					<p>видами информации.</p> <p>Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий</p>		
<p>3 четверть</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</p>							
49			<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p>	Предварительный	
<p>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</p>							

Модуль "Гимнастика с основами акробатики"

50			Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Этапный	
51			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка	Текущий	РЭШ урок26
52			Акробатические упражнения. Прыжки	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
53			Акробатические комбинации	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
54			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Технически правильно выполнять	Текущий	ttp://uroki-online.com/sport/other-

					<p>двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>		sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
55			<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p>Эстафеты</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	Текущий	
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>«Лыжная подготовка»</p>							
56			<p>Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках лыжной</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>	Текущий	

			подготовки		Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.		
57			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
58			Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
59			Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
60			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-

					сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		video.htm 1
61			Передвижение попеременным двушажным ходом без палок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
«Коньковая подготовка»							
62			Строевые команды в лыжной подготовке Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Текущий	
63			Приёмы борьбы на	1		Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-

			шашечной доске				sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
64			Передвижение на коньках ступающим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
65			Передвижение на коньках скользящим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
66			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка	Оперативный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
67			Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Текущий	

					подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры							
68			Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
69			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО							
70			Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Этапный	

			лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону		жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации		
71			Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Этапный	
72			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
4 четверть Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика"							
73			Равномерное передвижение в	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Предварительный	

			ходьбе и беге		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
74			Высокий старт. Бег с ускорением	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
75			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Текущий	РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-
76			Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Оперативный	
77			Прыжок в длину с прямого разбега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Текущий	

					подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
78			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
79			Метание малого мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Оперативный	
80			Челночный бег 4х9. Эстафеты	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Оперативный	
81			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва	Текущий	РЭШ урок 11
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры							
82			Подвижные игры «Догонялки». Правила	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Текущий	

			подвижных игр		подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		
83			Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
84			Тактические ходы и их особенности	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
85			Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Текущий	

					<p>предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>		
86			<p>Соревнования по подвижным играм.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	Текущий	
87			<p>Тактические ходы и их особенности</p>	1	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	Текущий	<p>http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm</p> <p>1</p>
88			<p>Комбинированная эстафета.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей</p>	Текущий	

					жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		
89			Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
90			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
91			Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	

					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.		
92			Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
93			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
94			Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с	Текущий	

					другими, вступать в игровое взаимодействие		
95			Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
96			Тактические ходы и их особенности	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Текущий	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО							
97			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Итоговый	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-

			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации		igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
98			Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Итоговый	
99			Соревнования по шашкам	1	Соревнования по шашкам		РЭШ урок15
ИТОГО							

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ Урока п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов на изучение темы	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	по плану	по факту					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
1			Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Текущий	
2			Дневник наблюдений по физической культуре	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный	Текущий	

					уровень физической подготовленности.		
3			Шашечная игра и фигуры	1	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов	Текущий	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html
Физическое совершенствование. Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики»							
4			Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Текущий	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoj_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz
5			Строевые упражнения и команды	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Текущий	

					<p>деятельности.</p> <p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p>		
Модуль «Лёгкая атлетика»							
6			Шашечная игра и фигуры	1	История развития шашек	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
7			Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Владение разными видами информации.	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20лёгкой%20атлетикой%202%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1656255346460261-14042164992482740586-sas3-0767-15b-sas-17-balancer-8080-BAL-8701&from_type=vast&filmId=11912822918227986459

8			Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
9			Шашечная игра и фигуры	1	Где и чем можно играть в игру «Шашки» (Изготовление макетов)	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
10			Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
11			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Текущий	

					использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
12			Шашечная игра и фигуры	1	Русская шашечная школа.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
13			Челночный бег 3x10м	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8
14			Прыжок в длину с места	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Текущий	

					игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
15			Шашечная игра и фигуры	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры							
16			Подвижные игры с бегом, прыжками	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	

17			Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
18			Правила шашечной игры	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
19			Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Текущий	
20			Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Умение ужиться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать	Текущий	

			Встречная эстафета		и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
21			Правила шашечной игры	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
22			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
23			Игровые упражнения и игры на внимание, координацию	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	

24			Турнирная дисциплина	1	Турнирная дисциплина. Правила соревнований	Текущий	РЭШ урок19
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр							
25			Развитие основных физических качеств средствами баскетбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
26			Развитие основных физических качеств средствами волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
27			Турнирная дисциплина	1	Турнирная дисциплина. Правила соревнований	Текущий	
2 четверть							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
28			Быстрота, гибкость, как	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы	Текущий	

			физические качества. Развитие координации движений		упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности		
Физическое совершенствование.							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
29			Закаливание организма Утренняя зарядка	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом	Текущий	
30			Путешествие в историю шашек	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Текущий	https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskiie-kachiestva.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики"							
31			Строевые	1	Обогащение	Текущий	

			упражнения и команды		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
32			Танцевальные движения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шар%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611
33			Путешествие в историю шашек	1	Смотр презентаций «Правила игры»	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
34			Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической%20скакалкой%20%2

					игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		0класс%20видеоурок&p ath=yandex_search&paren t- reqid=1656252438519865 -5357266946240015674- vla1-2700-vla-17-balancer- 8080-BAL- 4608&from_type=vast&fil mId=12867962591539383 567
35			Передвижения по гимнастической скамейке	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
36			Путешествие в историю шашек	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим	Текущий	http://uroki- online.com/sport/other- sport/5608-uchimsya- igrat-v-shashki-onlayn- video.htm 1

					занятиям физической культурой и спортом		
37			Лазания. Ползание. Перелазание	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
38			Лазания. Ползание. Перелазание	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	

39			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр							
40			Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
41			Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	

42			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
43			Подвижные игры с элементами игры баскетбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
44			Подвижная игра «Перестрелка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	

					Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
45			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО							
46			Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Текущий	РЭШ Урок 13-14

47			Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. • Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Оперативный	РЭШ Урок 9
48			Ходы и взятие фигур	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Текущий	РЭШ урок25. https://klubfedotova.ru/masonboro
3 четверть							
Раздел 1. Знания о физической культуре							

49			История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-apsmatvevu-2218354.html
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль "Гимнастика с основами акробатики"							
50			Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
51			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		РЭШ урок25. https://klubfedotova.ru/masonboro
52			Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Текущий	

					жизнедеятельности		
53			Простейшая полоса препятствий	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
55			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		РЭШ урок26
Модуль «Зимние виды спорта»							
«Лыжная подготовка»							
56			Правила поведения и техника безопасности на	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях	Текущий	

			занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг		физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
57			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
58			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	ttp://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
59			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
60			Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Текущий	

					деятельности		
61			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
62			Торможение падением на бок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
«Коньковая подготовка»							
63			Строевые команды в коньковой подготовке Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки. Изучение нового	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Текущий	

			материала				
64			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка	Оперативный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
65			Передвижение на коньках ступающим шагом Изучение нового материала	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
66			Передвижение на коньках скользящим шагом. Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
67			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

					доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
68			Повороты на месте и в движении	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
69			Способы торможения на коньках	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
70			Приёмы борьбы на шашечной доске	1			http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр							
71			Подвижные игры на точность движений с	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.

			приёмами лыжной подготовки		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
72			Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.
73			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО							
74			Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
75			Наклон вперед из положения стоя с	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	Текущий	

			прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
76			Приёмы борьбы на шашечной доске	1			http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
4 четверть							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
77			Сила, выносливость, как физические качества	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Текущий	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»							
78			Строевые упражнения и команды	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Текущий	

					ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
79			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-
80			Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	
81			Простейшая полоса препятствий	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта	Текущий	

					прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		
82			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizichesko-y-kulture-na-temu-fizicheska-ya-nagruzka-
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
Модуль «Лёгкая атлетика»							
83			Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
84			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	

85			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
86			Сложно координированные беговые упражнения	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	
87			Челночный бег 4х9	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
88			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва	Текущий	
89			Многоскоки	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Текущий	

					жизнедеятельности		
90			Прыжок в длину с разбега	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
91			Тактические ходы и их особенности	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
92			Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость
93			Подвижные игры: «Десять передач»,	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и

			«Обгони мяч»		взаимодействие.		выносливость.
94			Тактические ходы и их особенности	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
95			Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони»	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.
96			Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол»	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.
97			Соревнования по шашкам	1			РЭШ урок 15
98			Подвижные игры с волейбольным	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое	Текущий	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и

			мячом «Выше от земли», «Передай поверху»		взаимодействие.		ВЫНОСЛИВОСТЬ.
99			Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше»	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Текущий	
100			Соревнования по шашкам	1	Соревнования по шашкам		РЭШ урок15
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО							
101			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Текущий	

102			Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	Текущий	
ИТОГО				102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов на изучение темы	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы*
	по плану	по факту					
Знания о физической культуре (1ч.)							

1			<p>Что понимается под физической культурой</p>	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации</p>	Входной	<p>Сайт «Инфоурок»</p> <p>https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html</p>
2			<p>Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Активно включаться в общение и</p>	Текущий	<p>РЭШ. Урок №3.</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>Сайт «Интернет-урок»</p> <p>https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</p>

					взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
Способы самостоятельной деятельности (1 час)							
3			Шашечная игра и фигуры	1	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Физическое совершенствование (64 часа)							

4			Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м	1	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		РЭШ урок13
5			Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля		РЭШ урок12
6			Шашечная игра и фигуры	1	История развития шашек	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm

7			Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Текущий	РЭШ урок10
8			Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Текущий	РЭШ урок10
9			Шашечная игра и фигуры	1	Где и чем можно играть в игру «Шашки» (Изготовление макетов)	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.html
10			Броски набивного	1	Обогащение двигательного опыта	Текущий	РЭШ урок8 Сайт "Нормы

			мяча		прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		ГТО и знаний". https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
11			Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Этапный	https://videouroki.net/razrabotki/vozrozhdeniie-gto.html РЭШ урок14 https://gto.ru/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры-6ч							
12			Шашечная игра и фигуры	1	Русская шашечная школа.	Текущий	
13			Подвижные игры с бегом, прыжками	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	РЭШ урок18

14			Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
15			Правила шашечной игры	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
16			Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
17			Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-

			Встречная эстафета		положительных качеств личности и управление своими эмоциями		shashki-onlayn-video.htm 1
18			Правила шашечной игры	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
19			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
20			Игровые упражнения и игры на внимание, координацию	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	http://uroki-online.com/sport/ot-her-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3ч							
21			Турнирная дисциплина	1	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Текущий	РЭШ урок19

					использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
22			Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	РЭШ урок34
23			Ведение мяча на месте, в движении	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	РЭШ урок36
24			Турнирная дисциплина	1	Турнирная дисциплина. Правила соревнований	Текущий	
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
25			Бросок мяча в цель (щит)	1	Развитие интереса и привычки к	Этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskii

					систематическим занятиям физической культурой и спортом		e- kachiestva.html
26			Развитие основных физических качеств средствами баскетбола	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskii-e- kachiestva.html
Способы самостоятельной деятельности-1 ч							
27			Путешествие в историю шашек	1	Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Этапный	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskii-e- kachiestva.html
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч							
28			Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Оперативный	РЭШ урок2 РЭШ урок8
29			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оперативный	РЭШ урок2 РЭШ урок8

30			Путешествие в историю шашек	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Текущий	
31			Строевые приёмы и упражнения	1	Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Текущий	РЭШ урок21 https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/ https://sport.admtymen.ru/
32			Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации		РЭШ урок21 https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/ https://sport.admtymen.ru/
33			Путешествие в историю шашек	1	Смотр презентаций «Правила игры»		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-

							video.htm 1
34			Стойка на лопатках	1	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания</p>		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
35			Прыжки через скакалку	1	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	Оперативный	<p>Российская электронная школа. 3 класс урок 22РЭШ урок 22</p>
36			Ходы и взятие фигур	1	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и</p>		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-

					привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом		video.htm 1
37			Передвижения по гимнастической стенке	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
38			Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
39			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки,	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-

					ловушки и короткие партии		shashki-onlayn-video.htm 1
40			Передвижения по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
41			Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
42			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm

					партии		1
43			Лазание по канату	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
44			Лазание по канату в три приема	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
45			Ходы и взятие фигур	1	Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии	Текущий	РЭШ урок25. https://klu.bfedotova.ru/masonboro
Оздоровительная физическая культура- 1 ч							
46			Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными		РЭШ урок25. https://klu.bfedotova.ru/masonboro

					видами информации		
47			Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации		РЭШ урок25. https://kclubfedotova.ru/masonboro
Знания о физической культуре-1 ч							
48			Приёмы борьбы на шашечной доске	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Текущий	РЭШ урок25. https://klubfedotova.ru/masonboro
49			История появления современного	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-

			спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области		культурой и спортом.		uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Оздоровительная физическая культура							
50			Закаливание организма	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 5ч							
51			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		РЭШ урок26
52			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.		РЭШ урок27

53			Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		РЭШ урок28
54			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm
55			Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
56			Торможение	1	Обогащение двигательного	Текущий	http://uroki-online.com/sport/oth

			плугом. Зимние забавы в Тюменской области		опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		er-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
57			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
58			Техника подъемов и спусков	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
59			Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, техника падения. Скольжение	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

			вперед по прямой		общественной гигиены		
60			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
61			Скольжение по дуге	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оперативный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
62			Скольжение и остановка в двух опорном и одноопорном положении	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Оперативный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
63			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка	Оперативный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

64			Повороты во время скольжения	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
65			Катание по прямой и торможение	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры- 4ч							
66			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
67			Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-

					взаимопомощи и сопереживания		video.htm 1
68			Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
69			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
70			Удар с разбега по катящемуся мячу	1	Активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
71			Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и		РЭШ урок47, 48,

					спортом		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
72			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
73			Развитие основных физических качеств средствами футбола	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Способы физкультурной деятельности-1 ч							
74			Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Текущий	https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- бч

75			Приёмы борьбы на шашечной доске	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Текущий	РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationa-temu-fizicheskaya-nagruzka-
76			Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationa-temu-fizicheskaya-nagruzka-
77			Бег с преодолением препятствий	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Текуши	РЭШ урок2. https://infourok.ru/presentationa-temu-fizicheskaya-nagruzka-
78			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsyagrati-v-shashki-onlayn-video.html 1

79			Прыжок в высоту способом «перешагиван»	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
80			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
81			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва	Текущий	РЭШ урок11
82			Метание мяча на дальность	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Текущий	РЭШ урок15
83			Метание мяча на дальность	1	Технически правильно выполнять двигательные	Текущий	РЭШ урок9

					<p>действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля</p>		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
84			Тактические ходы и их особенности	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч							
85			Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
86			Игра в мини – баскетбол	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
87			Тактические ходы и их	1	Умение анализировать и оценивать деятельность	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other

			особенности		друзей, одноклассников.		-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
88			Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
89			Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
90			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
91			Подвижные игры с бегом и метанием	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности		
92			Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

					деятельности.		
93			Тактические ходы и их особенности	1	Основные приемы борьбы на шашечной доске: зажим, жертва	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
94			Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
95			Подвижные игры с бегом	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
96			Тактические ходы и их особенности	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

97			Подвижные игры на развитие ловкости	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
98			Подвижные игры народов Севера	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Текущий	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч							
99			Соревнования по шашкам	1	Соревнования по шашкам		РЭШ урок15
100			Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Контрольный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1
101			Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Контрольный	http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

102			Защита проекта «Играем в шашки»	1	Просмотр подготовленных детьми презентаций, выставок рисунков и изделий на тему «Шашки»		http://uroki-online.com/sport/other-sport/5608-uchimsya-igrat-v-shashki-onlayn-video.htm 1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ Урока п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов на изучение темы	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Формы контроля	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть- 18 уроков						
Знания о физической культуре-1 ч						
1		История развития физической культуры в России	1	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой. Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.	Предварительный	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru

Способы самостоятельной деятельности -1 ч						
2		Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации. 1	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
Оздоровительная физическая культура - 1 ч.						
3		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч						
4	.	Предупреждение травматизма во	1	Владение знаниями о правилах регулирования		

		время выполнения легкоатлетических упражнений		физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	текущий	
5		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Оперативный	
7		Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и	текущий	http://infourok.ru/

				значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.		
8		Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	оперативный	http://uchi.ru
9		Беговые упражнения. Бег 30м	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	оперативный	http://pedsovet.org/
10		Беговые упражнения. Бег 1 км	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	оперативный	http://multiurok.ru
11		Метание малого мяча на дальность.	1	Владение методикой организации индивидуальных форм	текущий	

		Изучение техники метания малого мяча		занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
12		Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	текущий	
13		Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	оперативный	
Подвижные игры, спортивные игры (подвижные игры общефизической подготовки) - 3 ч						
14		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами	текущий	https://infourok.ru/podvi-zhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html

		подготовки. Игра «Белые Медведи»		информации.		
15		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	текущий	https://300game.ru/pravila-igry-snajper/
16		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч»	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	текущий	https://infourok.ru/material.html?mid=136554
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч						
17		Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	этапный	http://infourok.ru/

		пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине		культурой и спортом		http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
18		Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	этапный	
2 четверть- 16 уроков						
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики - 10 ч						
19		Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
20		Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными	текущий	http://infourok.ru/

		Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин		упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
21		Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	текущий	
22		Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	оперативный	

		высокой перекладине				
23		Опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90°	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	текущий	
24		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	оперативный	
25		Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъём переворотом	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	текущий	http://infourok.ru/

26		Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	текущий	
27		Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	текущий	
28		Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	текущий	
Прикладно - ориентированная физическая культура - 2 ч						

29		Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	этапный	
30		Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч						
31		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности и	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать	оперативный	

				<p>приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>		
Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 3 ч						
32		<p>Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
33		<p>Технические действия игры</p>	1	<p>Умение анализировать и оценивать деятельность</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195

		баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину		друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.		918/
34		Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	текущий	
3 четверть - 20 ч						
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка - 10 ч						
35		Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

		подготовки				
36		<p>Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
37		<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Активно включаться в</p>	текущий	

				общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
38		Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	
39		Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	текущий	
40		Передвижения на лыжах. Техника	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и	текущий	

		одновременного двухшажного хода		значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
41		Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения	1	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения. Совершенствование позы конькобежца на месте и в движении — 3—4 раза. Упражнения в торможении — 4—5 раз. Катание по кругу малого радиуса — 8—10 м; вправо и влево — 6—8 раз по 30 м		https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html
42		Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом	1	Упражнения в поворотах «дугой» — 4—6 раз. Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса — 3—6 м. Катание по 3—4 мин.	текущий	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html
43		Изучение поворота	1	Изучение поворота приставными шагами по	текущий	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-

		приставными шагами по кругу малого радиуса — 6—8 м.		кругу малого радиуса — 6—8 м. Обучение катанию в ногу шеренгами по 5—6 человек влево и вправо. Катание на выносливость— до 1500 м.		podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html
44		Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой	1	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой — 2 раза по 3—4 мин. Ускоренное катание по прямой—2 раза 30 м. Бег с хода парами на 60 м.	текущий	https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniya-kataniya-na-konkah-3569410.html
Способы самостоятельной деятельности - 1 ч						
45		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

Подвижные игры, спортивные игры (волейбол) - 5 ч

46		<p>Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача</p>	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</p>
----	--	--	---	--	---------	--

47		Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.</p> <p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
48		Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	текущий	
49		Технические действия игры волейбол.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической	текущий	

		Учебная игра. ОРУ с мячом		культурой и спортом		
50		Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	текущий	
Прикладно - ориентированная физическая культура - 3 ч						
51		Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	этапный	сайт ГТО

52		Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	1	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	этапный	
53		Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км	1	<p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> <p>Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	этапный	
Оздоровительная физическая культура - 1 ч						
54		Закаливание организма. Закаливающие	1	Умение использовать приобретенные знания и умения в практической	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194

		процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»		деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		<u>991/</u>
4 четверть - 14 ч						
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика - 10 ч						
55		Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.	оперативный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
56		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать	1	Владение разными видами информации. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/

		технику прыжковых упражнений		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
57		Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	оперативный	
58		Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	текущий	http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru
59		Беговые упражнения. Бег	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической	оперативный	

		60м. Игра «Охотники и утки»		культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
60		Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву»	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	текущий	
61		Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	оперативный	
62		Метание малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными	1	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и	текущий	сайт ГТО

		способами		результатам самоконтроля.		
63		Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	
64		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель»	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	оперативный	
Прикладно - ориентированная физическая культура - 1 ч						
65		Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	этапный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/

Подвижные игры, спортивные игры (футбол) - 3 ч

66		Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	<p>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.</p> <p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Отбор способов исправления ошибок</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
67		Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	<p>Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников</p>	текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/

68		Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	итоговый	
ИТОГО 68						