МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Отдел образования Арамильского городского округа МАОУ "СОШ № 4"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Арамиль 2025

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ,

рекомендуемых Министерством просвещения $P\Phi$, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- > «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно 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. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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 приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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 холом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- **»** выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- **»** выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

развлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- равильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД:
 - контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
 - » взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
 - **>** оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- **»** выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- ▶ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; коммуникативные УУД:
 - » взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- » оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:
 - **»** выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- ▶ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ▶ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- **»** выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- **>** выполнять движение 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- ▶ 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- > (ведение футбольного мяча змейкой).
- **»** выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- ▶ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- роявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- **у** выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- **>** 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

| 3.0 | Наименование | Копиче | ество час | OB | Дата | Виды | Виды | Электронные |
|----------------|--|----------|-----------|--------|------------|--------------------------------|----------|-------------------|
| № п/п | разделов и тем | всего | контр. | практ. | изучен | деятельности | формы | (цифровые) |
| | программы | | раб. | работы | ия | | контроля | образовательные |
| D | 1 2 | | | | | | | ресурсы |
| Раздел 1.1. | 1. Знания о физической Физическая культура | культур | 0 | 1 | l <u>-</u> | Понимать | Практиче | www.edu.ru |
| 1.1. | Гимнастика. Игры. | 1 | U | 1 | _ | разницу в | ская | www.school.edu.ru |
| | Туризм. Спорт. | | | | | задачах | работа | https://uchi.ru |
| | Лыжная подготовка. | | | | | физической | passia | 100 |
| | Важность | | | | | культуры и | | |
| | регулярных занятий | | | | | спорта. | | |
| | физической | | | | | Формировать | | |
| | культурой в рамках | | | | | общие | | |
| | учебной и | | | | | принципы | | |
| | внеурочной | | | | | выполнения | | |
| | деятельности. Основные разделы | | | | | гимнастических упражнений. | | |
| | урока. ГТО. | | | | | Определять и | | |
| | Jpoka. 1 10. | | | | | кратко | | |
| | | | | | | характеризовать | | |
| | | | | | | понятие | | |
| | | | | | | «Здоровый образ | | |
| | | | | | | жизни». | | |
| | | | | | | Понимать и | | |
| | | | | | | формировать | | |
| 1.2. | Правила поведения | 1 | 0 | 1 | _ | задачи. Умение | Практиче | www.edu.ru |
| 1.2. | на уроках | 1 | O | 1 | | понимать и | ская | www.school.edu.ru |
| | физической | | | | | раскрывать | работа | https://uchi.ru |
| | культуры. Общие | | | | | основные | | |
| | принципы | | | | | безопасные | | |
| | выполнения | | | | | принципы | | |
| | физических упражнений. | | | | | поведения на | | |
| | упражнении. Гимнастический шаг. | | | | | уроках физической | | |
| | Гимнастический | | | | | культуры, | | |
| | (мягкий) бег. Место | | | | | определять | | |
| | для занятий | | | | | состав одежды | | |
| | физическими | | | | | для занятий | | |
| | упражнениями. | | | | | физическими | | |
| | Спортивное | | | | | упражнениями. | | |
| | оборудование и инвентарь. Одежда | | | | | Изучить основной | | |
| | для занятий | | | | | перечень | | |
| | физическими | | | | | необходимого | | |
| | упражнениями. | | | | | спортивного | | |
| | Техника | | | | | инвентаря и | | |
| | безопасности при | | | | | оборудования | | |
| | выполнении | | | | | для занятий. | | |
| | физических | | | | | | | |
| | упражнений, проведении игр и | | | | | | | |
| | спортивных эстафет. | | | | | | | |
| 1.3. | Распорядок дня. | 1 | 0 | 1 | - | Знать правила | Практиче | www.edu.ru |
| | Личная гигиена. | | | | | личной гигиены | ская | www.school.edu.ru |
| | Основные правила | | | | | и правила | работа | https://uchi.ru |
| | личной гигиены. | | | | | закаливания. | | |
| | Закаливание. | | | | | Знать строевые | | |
| | Строевые команды, | | | | | команды и | | |
| | виды построения, расчета. | | | | | определения при организации | | |
| | pao iora. | | | | | строя. | | |
| Итого | по разделу | 3 | | 1 | 1 | | 1 | |
| | 2. Способы физкультур | ной деят | ельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные | 6 | 0 | 6 | - | Уметь измерять | Практиче | www.edu.ru |
| | занятия | | | | | соотношение | ская | www.school.edu.ru |

| развивающие взаимодействова ская | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
|---|--|
| упражнениями 2.2. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. В развивающие подвижнения. Общаться и взаимодействова ть в игровой деятельности. Проводить общеразвивающ ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | www.school.edu.ru |
| 2.2. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. 6 0 6 - Общаться и взаимодействова ть в игровой деятельности. Проводить общеразвивающ ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | www.school.edu.ru |
| подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Ть в игровой деятельности. Проводить общеразвивающ ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| спортивные эстафеты, строевые упражнения. Проводить общеразвивающ ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | https://uchi.ru |
| эстафеты, строевые упражнения. Проводить общеразвивающ ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| ую разминку. Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| Умение договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| договариваться во время подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| подвижных игр и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| и спортивных эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| эстафет с элементами соревновательно й деятельности. | |
| соревновательно й деятельности. | |
| й деятельности. | |
| Converse | |
| | |
| составлять игровые задания. | |
| 2.3. Самоконтроль. 6 0 6 - Различать и Практиче у | www.edu.ru |
| | www.school.edu.ru |
| построения. | https://uchi.ru |
| строевым | |
| командам: | |
| «Становись!»; «Равняйсь!»; | |
| «Смирно!»; | |
| «Вольно!»; «Отставить!»; | |
| «Отставить:», «Разойдись!»; | |
| «По порядку | |
| рассчитайсь!»; «На первый, | |
| второй | |
| рассчитайсь!»; | |
| «На первый, второй, третий | |
| рассчитайсь!» | |
| Итого по разделу 18 | |
| Итого по разделу 18 Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | |
| 3.1. Освоение 20 0 20 - Освоение Практиче у | www.edu.ru |
| | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| гимнастики и самостоятельно | ittps://uciii.tu |
| лыжная подготовка: му выполнению | |
| - для формирования упражнений для и развития опорно- | |
| двигательного развития | |
| аппарата; опорно- | |
| - для развития двигательного координации, аппарата. | |
| моторики и Освоение | |
| жизненно важных универсальных | |
| умений и навыков. Умений по самостоятельно | |
| нагрузки и дыхания. Му выполнению | |
| упражнений для развития | |
| координации, | |

| | | 1 | Т | ı | ı | T | T | T |
|-------|-----------------------|-----------|-----------|------|---|-----------------|----------|-------------------|
| | | | | | | моторики и | | |
| | | | | | | жизненно | | |
| | | | | | | важных навыков | | |
| | | | | | | и умений. | | |
| | | | | | | Освоение | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | универсальных | | |
| | | | | | | умений контроля | | |
| | | | | | | величины | | |
| | | | | | | нагрузки. | | |
| | | | | | | Освоение | | |
| | | | | | | универсальных | | |
| | | | | | | умений контроля | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | дыхания. | | |
| 3.2. | Игры и игровые | 16 | 0 | 16 | - | Музыкально- | Практиче | www.edu.ru |
| | задания | | | | | сценические | ская | www.school.edu.ru |
| | | | | | | игры. Игровые | работа | https://uchi.ru |
| | | | | | | задания. | 1 | |
| | | | | | | Спортивные | | |
| | | | | | | | | |
| | _ | | | | | эстафеты. | | |
| 3.3. | Организующие | 4 | 0 | 4 | - | Освоение | Практиче | www.edu.ru |
| | команды и приемы | | | | | универсальных | ская | www.school.edu.ru |
| | _ | | | | | умений при | работа | https://uchi.ru |
| | | | | | | выполнении | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | организующих | | |
| | | | | | | команд: | | |
| | | | | | | «Становись!»; | | |
| | | | | | | «Равняйсь!»; | | |
| | | | | | | «Смирно!»; | | |
| | | | | | | «Вольно!»; | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | «Отставить!»; | | |
| | | | | | | «Разойдись!»; | | |
| | | | | | | «По порядку | | |
| | | | | | | рассчитайсь!»; | | |
| | | | | | | «На первый, | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | второй | | |
| | | | | | | рассчитайсь!»; | | |
| | | | | | | «На первый, | | |
| | | | | | | второй, третий | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | рассчитайсь!» | | |
| | | | | | | | | |
| Итого | по разделу | 40 | | | | | | |
| | 4. Спортивно-оздорови | тельная . | деятельно | сть. | | | | |
| 4.1. | Освоение | 7 | 0 | 7 | _ | Освоение | Практиче | www.edu.ru |
| | физических | ' | | ' | | | _ | www.school.edu.ru |
| | | | | | | универсальных | ская | |
| | упражнений. | | | | | умений по | работа | https://uchi.ru |
| | | | | | | самостоятельно | | |
| | | | | | | му выполнению | | |
| | | | | | | гимнастических | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | упражнений для | | |
| | | | | | | растяжки задней | | |
| | | | | | | поверхности | | |
| | | | | | | мышц бедра и | | |
| | | | | | | формирования | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | выворотности | | |
| | | | | | | стоп; | | |
| | | | | | | Освоение | | |
| | | | | | | универсальных | | |
| | | | | | | умений по | | |
| | | | | | | - | | |
| | | | | | | самостоятельно | | |
| | | | | | | му выполнению | | |
| | | | | | | акробатических | | |
| | | | | | | упражнений: | | |
| | | | | | | «Велосипед», | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | «Мост» из | | |
| | | | | | | положения лёжа, | | |
| | | | | | | кувырок в | | |
| | | | | | | . ~ . | • | |

| Общее к | оличество часов по ме | 68 | 0 | 68 | | | |
|----------|--------------------------|----|---|----|---|--------------------|--|
| Итого по | | 7 | | | 1 | | |
| | | | | | | и игровые задания. | |
| | | | | | | числе через игры | |
| | | | | | | выбору), в том | |
| | | | | | | упражнений (по | |
| | | | | | | спортивных | |
| | | | | | | е выполнение | |
| | | | | | | Самостоятельно | |
| | | | | | | Группировка. | |
| | | | | | | «ящерка»). | |
| | | | | | | (напр.: | |
| | | | | | | шпагатов | |
| | | | | | | поперечных | |
| | | | | | | продольных и | |
| | | | | | | упражнений | |
| | | | | | | подводящих | |
| | | | | | | му выполнению | |
| | | | | | | самостоятельно | |
| | | | | | | умений по | |
| | | | | | | универсальных | |
| | | | | | | Освоение | |
| | | | | | | сторону. | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

| № | Тема урока | | Количество | часов | Дата | Виды, формы |
|-----------|--|-------|-------------|--------------|------|---------------------|
| Π/Π | | | | | | контроля |
| | | всего | контрольные | практические | | |
| | | | работы | работы | | |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| | культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | | | | | |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | | , 1 | | T . T | 1_ |
|----|--|-----|---|-------|-----------------|
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Утренняя зарядка и | | | | работа |
| | физкультминутки в режиме дня | | | | |
| | школьника. Физические | | | | |
| | упражнения для | | | | |
| | физкультминуток и утренней | | | | |
| | зарядки. Комплекс | | | | |
| | общеразвивающих упражнений. | | | | |
| | Разновидности ходьбы. Бег с | | | | |
| | ускорением. Бег 30м. Комплекс | | | | |
| | общеразвивающих упражнений. | | | | |
| | Подвижная игра «Вызов | | | | |
| | номеров». | | | | |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Характеристика основных | | - | | работа |
| | понятий: ходьба и спортивная | | | | pacora |
| | ходьба; беговые дистанции | | | | |
| | (короткая, средняя и длинная); | | | | |
| | эстафета; смешанные | | | | |
| | передвижения (бег-ходьба, бег- | | | | |
| | прыжки, ходьба-прыжки). | | | | |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Режим дня и личная гигиена. | • | v | · | работа |
| | Режим дня школьника. | | | | paoora |
| | Режим дня и правила его | | | | |
| | составления и соблюдения. | | | | |
| | Подвижные игры на свежем | | | | |
| | воздухе. Бег 60 м. | | | | |
| | Подвижная игра «Вызов | | | | |
| | номеров». Развитие | | | | |
| | скоростных качеств. | | | | |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| / | Прыжки на одной ноге, на двух | 1 | O | 1 | работа |
| | на месте. Прыжки с | | | | pa001a |
| | | | | | |
| | продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на | | | | |
| | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | |
| 8 | дальность. Модуль «Легкая атлетика». Бег в | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | равномерном темпе 500 м. | 1 | U | 1 | работа |
| | Развитие скоростно-силовых | | | | paoora |
| | | | | | |
| 9 | качеств Модуль «Легкая атлетика». | 1 | 0 | 1 | Постептического |
| 9 | Модуль «легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание | 1 | U | 1 | Практическая |
| | | | | | работа |
| | мяча в цель. Что понимается под | | | | |
| | физической культурой. Понятия, | | | | |
| 10 | определения | 1 | 0 | 1 | П., отаптическа |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». | 1 | U | 1 | Практическая |
| | Характеристика основных | | | | работа |
| | физических качеств: силы, | | | | |
| | быстроты, выносливости, | | | | |
| | гибкости и равновесия. | | | | |
| | Чередование ходьбы, бега (бег | | | | |
| | 50м, ходьба 100м). | | | | |

| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| | физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | | | | |
| 12 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай — поймай». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 23 | Модуль «Гимнастика». Техника | 1 | 0 | 1 | Практическая |
|----|-----------------------------------|---|---|---|--------------|
| | безопасности и гигиенические | | | | работа |
| | требования на уроке гимнастики | | | | |
| | Основная стойка. Построение в | | | | |
| | колонну по одному, в шеренгу, в | | | | |
| | круг. Повороты в строю. | | | | |
| 24 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Перестроение из одной шеренги | | | | работа |
| | в три уступами и из колонны по | | | | _ |
| | одному в колонну по три и | | | | |
| | четыре поворотом в движении. | | | | |
| | Упражнения на развитие | | | | |
| | гибкости | | | | |
| 25 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Построение в колонну по | | | | работа |
| | одному, в шеренгу, в круг. | | | | - |
| | Простые акробатические | | | | |
| | упражнения: упоры - присев, | | | | |
| | лежа; упор стоя на коленях; упор, | | | | |
| | лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | | | | |
| 26 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Построение в шеренгу, в круг. | | | | работа |
| | Повороты в строю. Группировка. | | | | 1 |
| | Перекаты в группировке, лежа на | | | | |
| | животе и из упора стоя на | | | | |
| | коленях. | | | | |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Седы - на | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | пятках, на пятках с наклоном, | | | | работа |
| | углом; группировка в приседе, | | | | 1 |
| | сидя и лёжа на спине; перекаты в | | | | |
| | группировке вперёд-назад; из | | | | |
| | группировки сидя перекат назад- | | | | |
| | вперёд на спине; перекат из | | | | |
| | упора присев в упор присев; | | | | |
| 28 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Перекаты в группировке, назад, | | | | работа |
| | на бок. ОРУ. кувырок вперёд. | | | | 1 |
| | Развитие координационных | | | | |
| | способностей | | | | |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Из упора | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | присев перекат назад стойка на | | | | работа |
| | лопатках (держать) – перекатом | | | | r |
| | вперёд лечь и «мост» - лечь | | | | |
| 30 | Модуль «Гимнастика». | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | Перестроение из 1 шеренги в 2 и | | - | | работа |
| | обратно. Размыкание на | | | | P===== |
| | вытянутые в стороны руки. | | | | |
| | Повороты направо, налево. | | | | |
| | Выполнение команды «Класс, | | | | |
| | шагом марш!», «Класс, стой!». | | | | |
| | ОРУ с предметами. Стойка на | | | | |
| | носках, на гимнастической | | | | |
| | скамейке. Ходьба по | | | | |
| | гимнастической скамейке. | | | | |
| | Перешагивание через мячи. | | | | |
| | ттерешагивание через мячи. | | | | |

| 31 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 32 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Основы передвижения на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших спусков в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | Г | | | | |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по учебной лыжне одновременным безшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 1 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|----|---|----|------------------------|
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10, | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места, | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| | ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

| No | Наименование | Количе | ество час | ОВ | Дата | Виды | Виды | Электронные |
|--------|---|-----------|----------------|------------------|--------------|--|----------------------------|--|
| п/п | разделов и тем программы | всего | контр. раб. | практ. Работы | изучен ия | деятельности | формы контроля | (цифровые) образовательные ресурсы |
| Раздел | Знания о физической | і культур | e | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | İ | 0 | 1 | - | Совместно с учителем обсуждают о появлении подвижных игр, устанавливают связь подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | числа освоенных игр. Обсуждают о появлении первых соревнований, связывают их с появление правил контролирующи х их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и | | |
|------|---|---------|------------|----------|---|--|----------------------------|--|
| | | | | | | объясняют роль судьи в их | | |
| | | 1 | | | | проведении. | | |
| | по разделу 2. Способы самостояте | пьной л | еятельно | сти | | | | |
| 2.1. | Дневник наблюдений по физической культуре. | | 0 | | - | Знакомятся с образцом таблицы. Оформ ление результатов измерения показателей физических качеств . Обсуждают и уточняют правила ее оформления . Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу) проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств . Устанавливают различия между | Практиче ская работа | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| | по разделу | 1 |) A IIII E | | • | НИМИ. | • | |
| | ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕН 3. Оздоровительная физ | | | <u> </u> | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней | 1 | 0 | 1 | - | Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | I | ı | <u> </u> | | | | 1 |
|---------|-----------------------|-----------|-----------|------------|---|---|----------|-------------------|
| | зарядки. | | | | | укрепление | | |
| | | | | | | здоровья, с | | |
| | | | | | | правилами | | |
| | | | | | | проведения | | |
| | | | | | | закаливающей | | |
| | | | | | | процедуры: | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | рассматриваю, | | |
| | | | | | | обсуждают | | |
| | | | | | | иллюстративный | | |
| | | | | | | материал, | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | правила | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | закаливания и | | |
| | | | | | | последовательно | | |
| | | | | | | сть его приемов, | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | приемы | | |
| | | | | | | закаливания при | | |
| | | | | | | _ | | |
| | | | | | | помощи | | |
| | | | | | | обтирания | | |
| | | | | | | (имитация). | | |
| Итого г | по разделу | 1 | | | | | | |
| | 4. Спортивно-оздорови | тельная (| физическа | ая культур | a | | | |
| 4.1. | | 1 | 0 | 1 | _ | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| 1.1. | Модуль | 1 | | 1 | | - | - | www.school.edu.ru |
| | «Гимнастика с | | | | | правила | ская | |
| | основами | | | | | поведения на | работа | https://uchi.ru |
| | акробатики». | | | | | уроках | | |
| | Правила поведения | | | | | гимнастики и | | |
| | _ | | | | | акробатики. | | |
| | на уроках | | | | | Знакомятся с | | |
| | гимнастики и | | | | | | | |
| | акробатики | | | | | возможными | | |
| | | | | | | травмами в | | |
| | | | | | | случае их | | |
| | | | | | | несоблюдения. | | |
| | | | | | | Выступают с | | |
| | | | | | | небольшими | | |
| | | | | | | сообщениями о | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | правилах | | |
| | | | | | | поведения на | | |
| | | | | | | уроках. | | |
| 4.2. | Madure | 3 | 0 | 3 | | Обучаются | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль | | | | | расчету по | ская | www.school.edu.ru |
| | «Гимнастика c | | | | | номерам, стоя в | работа | https://uchi.ru |
| | основами | | | | | | раоота | https://uchi.ru |
| | акробатики». | | | | | одной шеренге. | | |
| | Строевые | | | | | Разучивают | | |
| | упражнения и | | | | | перестроение на | | |
| | | | | | | месте из одной | | |
| | команды | | | | | шеренги в две по | | |
| | | [| | | | | | |
| | | | i | l | | команде: «Класс | | |
| | | | | | | | | |
| ĺ | | | | | | в две шеренги | | Į. |
| l l | | | | | | в две шеренги стройся!» | | |
| | | | | | | стройся!» | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по одному с | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся | | |
| | | | | | | стройся!» Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде: «Класс в одну шеренгу стройся!» Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и | | |

| | | | | | | одной из команд: «Шире шаг!», «Короче | | |
|------|--|---|---|---|---|---|----------------------------|--|
| 4.3. | M-2 | 1 | 0 | 1 | _ | шаг!» Знакомятся с | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая разминка | | | | | разминкой, как обязательным комплексом упражнений перед основной частью занятия, наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательно сть упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища и др.) | работа | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4.4. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | - | Разучивают вращение скакалки сложенной в двое поочередно правой и левой, соответственно с правого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скаклку. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4.5. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 | | Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасывани ю мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасывание м и ловлей мяча двумя руками. Обучаются | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | приседанию с | | |
|------|--------------------------------|---|---|---|---|-----------------|----------|-------------------|
| | | | | | | одновременным | | |
| | | | | | | ударом мяча о | | |
| | | | | | | пол одной | | |
| | | | | | | рукой и ловлей | | |
| | | | | | | после отскока | | |
| | | | | | | мяча двумя | | |
| | | | | | | руками во | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | время | | |
| | | | | | | выпрямления. | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | подниманию | | |
| | | | | | | мяча прямыми | | |
| | | | | | | ногами, лёжа на | | |
| | | | | | | спине. | | |
| 4.6. | Модуль «Лыжная | 3 | 0 | 3 | - | П | Практиче | www.edu.ru |
| | мооуль «лыжная подготовка». | | | | | Повторяют | ская | www.school.edu.ru |
| | Правила поведения | | | | | правила | работа | https://uchi.ru |
| | на занятиях | | | | | подбора | | |
| | лыжной | | | | | одежды и | | |
| | подготовкой | | | | | знакомятся с | | |
| | | | | | | правилами | | |
| | | | | | | подготовки | | |
| | | | | | | инвентаря для | | |
| | | | | | | занятий | | |
| | | | | | | лыжной | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | подготовкой. | | |
| | | | | | | Изучают | | |
| | | | | | | правила | | |
| | | | | | | поведения при | | |
| | | | | | | передвижении | | |
| | | | | | | по лыжной | | |
| | | | | | | трассе и | | |
| | | | | | | выполняют их | | |
| | | | | | | во время | | |
| | | | | | | лыжных | | |
| | | | | | | занятий. | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | Анализируют | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | негативные | | |
| | | | | | | ситуации, | | |
| | | | | | | связанные с | | |
| | | | | | | невыполнение | | |
| | | | | | | м правил | | |
| | | | | | | поведения, | | |
| 4.7. | 1() 7 | 3 | 0 | 3 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль «Лыжная | | | | | Наблюдают | ская | www.school.edu.ru |
| | подготовка». | | | | | И | работа | https://uchi.ru |
| | Передвижение на | | | | | анализирую | P==01# | u |
| | лыжах двухшажным | | | | | т образец | | |
| | попеременным | | | | | учителя, | | |
| | ходом | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | основные | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | элементы | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | КИ | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом, | | |
| | | | | | | | | |

| | T | 1 | 1 | 1 | | | | |
|------|------------------|---|---|---|---|-------------|----------------|-------------------|
| | | | | | | сравнивают | | |
| | | | | | | их с | | |
| | | | | | | элементами | | |
| | | | | | | скользящег | | |
| | | | | | | о и | | |
| | | | | | | ступающег | | |
| | | | | | | о шага. | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | имитацион | | |
| | | | | | | ные | | |
| | | | | | | упражнения | | |
| | | | | | | В | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ии | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом | | |
| | | | | | | (скользящи | | |
| | | | | | | e | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ия без | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | лыжных | | |
| | | | | | | палок). | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ие | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | ым ходом | | |
| | | | | | | (по фазам | | |
| | | | | | | движения и | | |
| | | | | | | в полной | | |
| | | | | | | координаци | | |
| | | | | | | и), | | |
| | | | | | | выполняют | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | = | | |
| | | | | | | ие | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом в | | |
| | | | | | | полной | | |
| | | | | | | координаци | | |
| | | | | | | и. | | |
| 4.8. | | 3 | 0 | 3 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| 4.0. | Модуль «Лыжная |) | 0 |) | _ | Наблюдают | ская | www.school.edu.ru |
| | подготовка». | | | | | образец | ская работа | https://uchi.ru |
| | Спуски и подъёмы | | | | | спуска | раоота | nups.//ucm.ru |
| | на лыжах | | | | | учителя с | | |
| | | | | | | небольшого | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | пологого | | |
| | | | | | | склона в | | |
| | | | | | | основной | | |
| | | | | | | стойке, | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | его, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | | | |

| | | | технические | |
|---|----------|--|---------------------|--|
| | | | особенности | |
| | | | (спуск без | |
| | | | лыжных | |
| | | | палок и с | |
| | | | палками). | |
| | | | Разучивают | |
| | | | спуск с | |
| | | | пологого | |
| | | | склона и | |
| | | | наблюдают за | |
| | | | его | |
| | | | выполнением | |
| | | | другими | |
| | | | учащимися, | |
| | | | выявляют | |
| | | | возможные | |
| | | | ошибки. | |
| | | | Наблюдают | |
| | | | | |
| | | | образец техники | |
| | | | | |
| | | | подъёма лесенкой | |
| | | | | |
| | | | учителем | |
| | | | анализируют | |
| | | | и выделяют | |
| | | | трудные | |
| | | | элементы в | |
| | | | его | |
| | | | выполнении. | |
| | | | Обучаются | |
| | | | имитационны | |
| | | | M | |
| | | | приставным | |
| | | | шагом без | |
| | | | лыж и на | |
| | | | лыжах, по | |
| | | | ровной | |
| | | | поверхности, | |
| | | | с лыжными | |
| | | | палками и без | |
| | | | палок. | |
| | | | Обучаются | |
| | | | передвижени | |
| | | | Ю | |
| | | | приставным | |
| | | | шагом по | |
| | | | пологому | |
| | | | склону без | |
| | | | лыж с | |
| | | | лыжными | |
| | | | палками. | |
| | | | Разучивают | |
| | | | подъём на | |
| | | | лыжах | |
| | | | лесенкой на | |
| | | | небольшом | |
| | | | пологом | |
| | | | склоне (по | |
| L | <u> </u> | | (| |

| - | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|---|---|---|---|-----------------|----------|-------------------|
| | | | | | | фазам | | |
| | | | | | | движения и в | | |
| | | | | | | полной | | |
| | | | | | | координации) | | |
| | | | | | | | | |
| 4.9. | M-2 | 4 | 0 | 4 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль «Лыжная подготовка». | | | | | Наблюдают и | ская | www.school.edu.ru |
| | пооготовка». Торможение | | | | | анализируют | работа | https://uchi.ru |
| | лыжными палками | | | | | образец техники | • | |
| | и падением на бок | | | | | торможения | | |
| | | | | | | палками во | | |
| | | | | | | время | | |
| | | | | | | передвижения | | |
| | | | | | | по учебной | | |
| | | | | | | трассе, | | |
| | | | | | | обращают | | |
| | | | | | | внимание на | | |
| | | | | | | расстояние | | |
| | | | | | | между впереди и | | |
| | | | | | | сзади идущими | | |
| | | | | | | лыжниками. | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | торможения | | |
| | | | | | | палками при | | |
| | | | | | | передвижении | | |
| | | | | | | по учебной | | |
| | | | | | | I | | |
| | | | | | | дистанции с | | |
| | | | | | | равномерной | | |
| | | | | | | невысокой | | |
| | | | | | | скоростью(торм | | |
| | | | | | | ожение по | | |
| | | | | | | команде | | |
| | | | | | | учителя). | | |
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | образец по | | |
| | | | | | | технике | | |
| | | | | | | торможения | | |
| | | | | | | способом | | |
| | | | | | | падения на бок, | | |
| | | | | | | акцентируют | | |
| | | | | | | внимание на | | |
| | | | | | | положении | | |
| | | | | | | лыжных палок | | |
| | | | | | | во время | | |
| | | | | | | падения и | | |
| | | | | | | подъёма. | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | падению на бок | | |
| | | | | | | стоя на | | |
| | | | | | | месте(подводящ | | |
| | | | | | | ие упражнения). | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | торможение | | |
| | | | | | | падением на бок | | |
| | | | | | | при | | |
| | | | | | | передвижении | | |
| | | | | | | на лыжной | | |

| | | | | | | трассе, | | |
|-------|---------------------------|---|---|---|---|----------------------|------------|---------------------------------|
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | торможение | | |
| | | | | | | падением. | | |
| 4.10. | Модиль «Позная | 2 | 0 | 2 | _ | | Перохетили | www.edu.ru |
| 4.10. | Модуль «Легкая | 2 | U | 2 | - | Изучают | Практиче | www.edu.ru www.school.edu.ru |
| | атлетика». Правила | | | | | правила | ская | |
| | поведения на | | | | | поведения на | работа | https://uchi.ru |
| | занятиях легкой | | | | | занятиях легкой | | |
| | атлетикой | | | | | атлетикой, | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | негативные | | |
| | | | | | | ситуации, | | |
| | | | | | | связанные с | | |
| | | | | | | невыполнением | | |
| | | | | | | правил | | |
| | | | | | | поведения, | | |
| | | | | | | приводят | | |
| | | | | | | примеры. | | |
| 4.11. | Модуль «Легкая | 3 | 0 | 3 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | <i>атлетика</i> ». Броски | | | | | упражнения в | ская | www.school.edu.ru |
| | мяча в неподвижную | | | | | бросках малого | работа | https://uchi.ru |
| | мишень. | | | | | мяча в | | |
| | | | | | | неподвижную | | |
| | | | | | | мишень: | | |
| | | | | | | 1 – стоя лицом и | | |
| | | | | | | боком к мишени | | |
| | | | | | | (сверху, снизу, | | |
| | | | | | | сбоку); | | |
| | | | | | | 2 – лёжа на | | |
| | | | | | | спине и животе, | | |
| | | | | | | располагаясь | | |
| | | | | | | ногами и | | |
| | | | | | | головой к | | |
| | | | | | | мишени. | | |
| 4.12. | Модуль «Легкая | 3 | 0 | 3 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | атлетика». | | | | | сложнокоордина | ская | www.school.edu.ru |
| | Сложнокоординацио | | | | | ционные | работа | https://uchi.ru |
| | нные прыжковые | | | | | прыжковые | | |
| | упражнения. | | | | | упражнения: | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами по | | |
| | | | | | | разметке; | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами с | | |
| | | | | | | поворотом в | | |
| | | | | | | стороны; | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами с | | |
| | | | | | | одновременным | | |
| | | | | | | И | | |
| 1 | | | | | | последовательн | | |
| | | | | | | ым разведением | | |
| | | | | | | ног и рук в | | |
| | | | | | | стороны, | | |
| | | | | | | сгибанием ног в | | |
| | | | | | | коленях; | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами с места и | | |
| | | | | | | касанием рукой | | |
| | | | | | | подвешенных | | |
| | | | | | | предметов; | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами вперед и | | |
| 1 | i e | 1 | 1 | i | 1 | | | |
| | | | | | | вверх с | | |
| | | | | | | вверх с небольшой | | |

| | | | | | | возвышенности | | |
|-------|---|----|---|----|---|--|----------------------------|--|
| | | | | | | и др. | | |
| 4.13. | Модуль «Легкая атлетика».Сложнок оординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 2 | 0 | 2 | | и др. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и др.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и др.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом, правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприсяди и | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4.14. | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры | 10 | 0 | 10 | - | др. Разучивают правила подвижных игр с элементами пианербол и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | разученных | | |
|-------|-------------------|---|---|---|---|-----------------|----------|-------------------|
| | | | | | | подвижных игр с | | |
| | | | | | | техническими | | |
| | | | | | | действиями | | |
| | | | | | | игры пианербол; | | |
| | | | | | | наблюдают | | |
| | | | | | | аинализируют | | |
| | | | | | | содержание | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | на развитие | | |
| | | | | | | равновесия, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | выполнения. | | |
| 4.15. | Модуль «Подвижные | 8 | 0 | 8 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| | игры». Подвижные | O | | | | Наблюдают и | ская | www.school.edu.ru |
| | игры | | | | | анализируют | работа | https://uchi.ru |
| | III p. | | | | | образцы | pacora | ittps://deliiid |
| | | | | | | технических | | |
| | | | | | | действий игры | | |
| | | | | | | баскетбол, | | |
| | | | | | | · · | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | выполнения | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | действия игры | | |
| | | | | | | баскетбол. | | |
| | | | | | | 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 | | |
| | | | l | | 1 | образцы | | |
| | | | | | | i Oobasiini | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | технических | | |
| | | | | | | | | |

| | | ı | 1 | T | | | | |
|-------|--------------------------|----|----------|---|----------|-----------------------------|----------|-------------------|
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | выполнения;; | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | действия. | | |
| 4.16. | Модуль «Подвижные | 7 | 0 | 7 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | <i>игры»</i> . Подвижные | | | | | правила | ская | www.school.edu.ru |
| | игры | | | | | подвижных игр с | работа | https://uchi.ru |
| | | | | | | элементами | | |
| | | | | | | футбола и | | |
| | | | | | | знакомятся с | | |
| | | | | | | особенностями | | |
| | | | | | | выбора и | | |
| | | | | | | подготовки мест | | |
| | | | | | | их проведения. | | |
| | | | | | | Организуют и | | |
| | | | | | | самостоятельно | | |
| | | | | | | участвуют в | | |
| | | | | | | совместном | | |
| | | | | | | проведении | | |
| | | | | | | разученных | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | техническими | | |
| | | | | | | действиями | | |
| | | | | | | игры футбол. | | |
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | содержание | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | на развитие | | |
| | | | | | | равновесия, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | выполнения | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | правила | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | и знакомятся с | | |
| | | | | | | выбором и | | |
| | | | | | | подготовкой | | |
| | | | | | | мест их | | |
| | | | | | | проведения | | |
| | | | | | | равновесия и | | |
| | | | | | | участвуют в | | |
| | | | | | | совместной | | |
| | | | | | <u> </u> | организации . | | |
| Итого | по разделу | 55 | | | | | | |
| | 5. Прикладно-ориентир | | физическ | | oa | | | |
| 5.1. | Подготовка к | 9 | 0 | 9 | - | Знакомятся с | Практиче | www.edu.ru |
| | выполнению | | | | | требованиями и | ская | www.school.edu.ru |
| | нормативных | | | | | правилами | работа | https://uchi.ru |
| | требований | | | | | соревнований по | _ | |
| | комплекса ГТО. | | | | | ГТО, совместно | | |
| | | | | | | обсуждают его | | |
| | | | | | | нормативные | | |
| | | | | | | требования, | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | наблюдают за выполнением | | |

| програ | программе | | | | | | | |
|--------|---|----|---|----|---|---|----------------------------|--|
| | е количество часов по | 68 | 0 | 68 | | | | |
| | по разделу | 10 | | T | T | | | |
| | | | | | | подготовки, для самостоятельног о выполнения. | | |
| | | | | | | выполнения другими учащимися (работа в парах, группах). Разбирают упражнения физической подготовки, для | | |
| 5.2. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | - | комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствую т технику тестовых упражнений. Контролируют её элементы и правильность | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| | | | | | | учителя тестовых упражнений | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы |
|-----------------|---|------------------|--------------------|---------------------|------------------|------------------------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы | nsy lemm | контроля |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | - | Практическая работа |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | - | Практическая работа |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|---|---|---|---|---|------------------------|
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 10 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 11 | культуры. Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | гимнастической скакалкой. | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | | Практическая работа |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 27 | Физическая подготовка: освоение | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---------------------------------|---|---|---|---------------------|
| | содержания | | | | pacora |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 28 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 29 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| 29 | подготовка: освоение | 1 | U | 1 | работа |
| | содержания | | | | раоота |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 30 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| 1 | комплекса ГТО | | | | |

| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | Ţ | 1 | | T T | |
|----|--|---|---|-----|------------------------|
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40 | | | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подача и прием в игре пианербол. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча броски в кругу. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча броски в парах. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча и баскетбольного мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подача и прием мяча через сетку. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | Броски через сетку и на попадание в цель. Подвижные игры. | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|-----|---|----|---|----|------------------------|
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| ОБЦ | ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 68 | 0 | 68 | |
| ПОІ | ПРОГРАММЕ | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ З КЛАССА

| № | Наименование | Количе | ество час | ЮВ | Дата | Виды | Виды | Электронные |
|--------------------|--|---------|----------------|------------------|--------------|---|----------------------------|--|
| п/п | разделов и тем программы | всего | контр. раб. | практ. работы | изучен ия | деятельности | формы контроля | (цифровые) образовательные |
| Разлел | Знания о физической | культур | e e | | | | | ресурсы |
| <u>Раздел</u> 1.1. | 1. Знания о физической История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 0 | | | Совместно с учителем обсуждают о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают о появлении первых соревнований, связывают их с появление правил контролирующи х их выполнение. Приводят примеры современных спортивных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| | | 1 | | | | проведении. | | |
| | по разделу | 1 | | | | | | |
| | 2. Способы самостояте | льной д | | | | T _ | T | T . |
| 2.1. | Дневник наблюдений по физической культуре. | | 0 | | | Знакомятся с образцом таблицы. Оформ ление результатов измерения показателей физического развития и физических качеств . Обсуждают и уточняют правила ее оформления . Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | 1 | T | ı | T | Т | | |
|-------|------------------------|----------|--------------------|------------|---|------------------|----------|-------------------|
| | | | | | | образцу) | | |
| | | | | | | проводят | | |
| | | | | | | сравнение | | |
| | | | | | | показателей | | |
| | | | | | | физического | | |
| | | | | | | * | | |
| | | | | | | развития и | | |
| | | | | | | физических | | |
| | | | | | | качеств. | | |
| | | | | | | Устанавливают | | |
| | | | | | | различия между | | |
| | | | | | | ними. | | |
| Итого | но вознани | 1 | | <u>l</u> | | IIIIWIII. | | |
| | по разделу | ICEROI | | | | | | |
| | ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕН | | | | | | | |
| | 3. Оздоровительная физ | зическая | | | 1 | 1 | • | |
| 3.1. | Закаливание | 1 | 0 | 1 | - | Знакомятся с | Практиче | www.edu.ru |
| | организма. Утренняя | | | | | влиянием | ская | www.school.edu.ru |
| | зарядка.Составление | | | | | закаливания при | работа | https://uchi.ru |
| | _ | | | | | _ | paoora | nttps://dom.rd |
| | индивидуальных | | | | | помощи | | |
| | комплексов утренней | | | | | обтирания на | | |
| | зарядки. | | | | | укрепление | | |
| | | | | | | здоровья, с | | |
| | | | | | | правилами | | |
| | | | | | | проведения | | |
| | | | | | | | | |
| | | ĺ | | | | закаливающей | | |
| | | | | | | процедуры: | | |
| | | | | | | рассматриваю, | | |
| | | | | | | обсуждают | | |
| | | | | | | иллюстративный | | |
| | | | | | | материал, | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | - | | |
| | | | | | | правила | | |
| | | | | | | закаливания и | | |
| | | | | | | последовательно | | |
| | | | | | | сть его приемов, | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | приемы | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | закаливания при | | |
| | | | | | | помощи | | |
| | | | | | | обтирания | | |
| | | | | | | (имитация). | | |
| Итого | по разделу | 1 | | • | | , | | |
| | 4. Спортивно-оздорови | | физип <i>ест</i> и | ag Kameran | а | | | |
| | | | | | | D | П., | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика | 1 | 0 | 1 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | с основами | | | | | правила | ская | www.school.edu.ru |
| | акробатики". | | | | | поведения на | работа | https://uchi.ru |
| | - | | | | | уроках | | _ |
| | Правила поведения | | | | | гимнастики и | | |
| | на уроках | | | | | акробатики. | | |
| | гимнастики и | | | | | | | |
| | акробатики | | | | | Знакомятся с | | |
| | | | | | | ВОЗМОЖНЫМИ | | |
| | | | | | | травмами в | | |
| | | | | | | случае их | | |
| | | | | | | несоблюдения. | | |
| | | | | | | Выступают с | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | небольшими | | |
| | | | | | | сообщениями о | | |
| | | | | | | правилах | | |
| | | | | | | поведения на | | |
| | | | | | | уроках. | | |
| 4.2. | | 3 | 0 | 3 | | Обучаются | Практиче | www.edu.ru |
| 7.∠. | Модуль |) | U | 3 | | • | = | |
| | "Гимнастика с | | | | | расчету по | ская | www.school.edu.ru |
| | основами | | | | | номерам, стоя в | работа | https://uchi.ru |
| | акробатики". | | | | | одной шеренге. | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | Строевые | | | | | перестроение на | | |
| 1 | упражнения и | 1 | | | | месте из одной | | |
| | команды | | | | | і месте из однои | | |

| | | | | | | шеренги в две по | | |
|------|--------------------|---|---|---|---|------------------|----------|-------------------|
| | | | | | | команде: «Класс | | |
| | | | | | | в две шеренги | | |
| | | | | | | стройся!» | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | перестроение из | | |
| | | | | | | двух шеренг в | | |
| | | | | | | одну по | | |
| | | | | | | команде: «Класс | | |
| | | | | | | в одну шеренгу | | |
| | | | | | | стройся!» | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | передвижению в | | |
| | | | | | | колонне по | | |
| | | | | | | одному с | | |
| | | | | | | равномерной и | | |
| | | | | | | изменяющейся | | |
| | | | | | | скоростью. | | |
| | | | | | | Обучаются по | | |
| | | | | | | одной из | | |
| | | | | | | команд: «Шире | | |
| | | | | | | шаг!», «Короче | | |
| | | | | | | шаг!» | | |
| 4.3. | M- 3 "F | 1 | 0 | 1 | _ | Знакомятся с | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль "Гимнастика | 1 | | 1 | | разминкой, как | ская | www.school.edu.ru |
| | с основами | | | | | обязательным | работа | https://uchi.ru |
| | акробатики". | | | | | комплексом | Passia | Tropin a critical |
| | Гимнастическая | | | | | упражнений | | |
| | разминка | | | | | перед основной | | |
| | | | | | | частью занятия, | | |
| | | | | | | наблюдают за | | |
| | | | | | | выполнением | | |
| | | | | | | образца | | |
| | | | | | | разминки, | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | последовательно | | |
| | | | | | | сть упражнений | | |
| | | | | | | и их дозировку. | | |
| | | | | | | Записывают и | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | упражнения | | |
| | | | | | | разминки и | | |
| | | | | | | выполняют их в | | |
| | | | | | | целостной | | |
| | | | | | | комбинации | | |
| | | | | | | (упражнения для | | |
| | | | | | | шеи, плеч, рук, | | |
| | | | | | | туловища и др.) | | |
| 4.4. | 14-2 | 1 | 0 | 1 | _ | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль | - | | 1 | | вращение | ская | www.school.edu.ru |
| | "Гимнастика с | | | | | скакалки | работа | https://uchi.ru |
| | основами | | | | | сложенной в | F | |
| | акробатики". | | | | | двое поочередно | | |
| | Упражнения с | | | | | правой и левой, | | |
| | гимнастической | | | | | соответственно с | | |
| | скакалкой | | | | | правого и левого | | |
| | | | | | | бока и перед | | |
| | | | | | | собой. | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | прыжки на двух | | |
| | | | | | | ногах через | | |
| | | | | | | скаклку. | | |
| 4.5. | 14) "5 | 1 | 0 | 1 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль "Гимнастика | • | | * | | Разучивают | ская | www.school.edu.ru |
| | с основами | | | | | подбрасывание | работа | https://uchi.ru |
| | акробатики". | | | | | и ловлю мяча | puootu | impon dellind |
| 1 | Упражнения с | 1 | | | Ī | ĺ | İ | |

| | гимнастическим | | | | | одной рукой и | | |
|------|--|---|---|---|---|--|----------|-------------------|
| | МОРКМ | | | | | двумя руками. | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | перебрасывани | | |
| | | | | | | ю мяча с одной | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | руки на другую, | | |
| | | | | | | на месте и | | |
| | | | | | | поворотом | | |
| | | | | | | кругом. | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | повороты и | | |
| | | | | | | наклоны в | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | сторону с | | |
| | | | | | | подбрасывание | | |
| | | | | | | м и ловлей мяча | | |
| | | | | | | двумя руками. | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | приседанию с | | |
| | | | | | | одновременным | | |
| | | | | | | ударом мяча о | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | пол одной | | |
| | | | | | | рукой и ловлей | | |
| | | | | | | после отскока | | |
| | | | | | | мяча двумя | | |
| | | | | | | руками во | | |
| | | | | | | время | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | выпрямления. | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | подниманию | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | мяча прямыми | | |
| | | | | | | мяча прямыми | | |
| | | | | | | мяча прямыми ногами, лёжа на | | |
| 4.6 | 14) 47 | 3 | 0 | 3 | _ | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. | Практиче | www edu ru |
| 4.6. | Модуль "Лыжная | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют | Практиче | www.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила | | |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | - | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные негативные | ская | www.school.edu.ru |
| 4.6. | подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной | 3 | 0 | 3 | | мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Анализируют возможные | ская | www.school.edu.ru |

| | | | | | | невыполнение | | |
|------|------------------|----------|----------|---|---|--------------|----------|-------------------|
| | | | | | | м правил | | |
| | | | | | | поведения, | | |
| 4.7. | Модуль "Лыжная | 3 | 0 | 3 | - | Наблюдают | Практиче | www.edu.ru |
| | подготовка". | | | | | | ская | www.school.edu.ru |
| | Передвижение на | | | | | И | работа | https://uchi.ru |
| | лыжах двухшажным | | | | | анализирую | | |
| | попеременным | | | | | т образец | | |
| | ходом | | | | | учителя, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | основные | | |
| | | | | | | элементы | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ИЯ | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом, | | |
| | | | | | | сравнивают | | |
| | | | | | | их с | | |
| | | | | | | элементами | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | скользящег | | |
| | | | | | | ОИ | | |
| | | | | | | ступающег | | |
| | | | | | | о шага. | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | имитацион | | |
| | | | | | | ные | | |
| | | | | | | упражнения | | |
| | | | | | | В | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ии | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом | | |
| | | | | | | (скользящи | | |
| | | | | | | · · | | |
| | | | | | | е | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ия без | | |
| | | | | | | лыжных | | |
| | | | | | | палок). | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ие | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом | | |
| | | | | | | (по фазам | | |
| | | | | | | движения и | | |
| | | | | | | в полной | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | координаци | | |
| | | | | | | и), | | |
| | | | | | | выполняют | | |
| | | | | | | передвижен | | |
| | | | | | | ие | | |
| | | | | | | двухшажны | | |
| | | <u>L</u> | <u> </u> | | | M | | |
| _ | | | | | - | | | |

| | _ | | 1 | | | | | |
|------|------------------|---|---|---|---|---------------|----------|-------------------|
| | | | | | | попеременн | | |
| | | | | | | ым ходом в | | |
| | | | | | | полной | | |
| | | | | | | координаци | | |
| | | | | | | и. | | |
| 4.8. | 16) "7 | 3 | 0 | 3 | _ | | Практиче | www.edu.ru |
| | Модуль "Лыжная | | | | | Наблюдают | ская | www.school.edu.ru |
| | подготовка". | | | | | образец | работа | https://uchi.ru |
| | Спуски и подъёмы | | | | | спуска | 1 | |
| | на лыжах | | | | | учителя с | | |
| | | | | | | небольшого | | |
| | | | | | | пологого | | |
| | | | | | | склона в | | |
| | | | | | | основной | | |
| | | | | | | стойке, | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | его, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | особенности | | |
| | | | | | | (спуск без | | |
| | | | | | | лыжных | | |
| | | | | | | палок и с | | |
| | | | | | | палками). | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | спуск с | | |
| | | | | | | пологого | | |
| | | | | | | склона и | | |
| | | | | | | наблюдают за | | |
| | | | | | | его | | |
| | | | | | | выполнением | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | другими | | |
| | | | | | | учащимися, | | |
| | | | | | | выявляют | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | ошибки. | | |
| | | | | | | Наблюдают | | |
| | | | | | | образец | | |
| | | | | | | техники | | |
| | | | | | | подъёма | | |
| | | | | | | лесенкой | | |
| | | | | | | учителем | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | и выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы в | | |
| | | | | | | его | | |
| | | | | | | выполнении. | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | имитационны | | |
| | | | | | | M | | |
| | | | | | | приставным | | |
| | | | | | | шагом без | | |
| | | | | | | лыж и на | | |
| | | | | | | лыжах, по | | |
| | | | | | | ровной | | |
| | | | | | | поверхности, | | |
| | | | | | | с лыжными | | |
| | | | | | | палками и без | | |
| L | <u>[</u> | 1 | i | 1 | 1 | l | 1 | l |

| 4.9. | Модуль "Лыжная | 4 | 0 | 4 | - | палок. Обучаются передвижени ю приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками. Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) . Наблюдают и | Практиче | www.edu.ru |
|------|---|---|---|---|---|--|----------|--------------------------------------|
| | подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | | | | | анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью(торм ожение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец по технике торможения способом падения на бок, | работа | www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | акцентируют | | |
|-------|--------------------|---|---|---|---|--|----------|-------------------|
| | | | | | | внимание на | | |
| | | | | | | положении | | |
| | | | | | | лыжных палок | | |
| | | | | | | во время | | |
| | | | | | | падения и | | |
| | | | | | | подъёма. | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | Обучаются | | |
| | | | | | | падению на бок | | |
| | | | | | | стоя на | | |
| | | | | | | месте(подводящ | | |
| | | | | | | ие упражнения). | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | торможение | | |
| | | | | | | падением на бок | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | при | | |
| | | | | | | передвижении | | |
| | | | | | | на лыжной | | |
| | | | | | | трассе, | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | торможение | | |
| | | | | | | падением. | | |
| 4.10. | Модуль "Легкая | 2 | 0 | 2 | _ | Изучают | Практиче | www.edu.ru |
| | атлетика". Правила | | | | | правила | ская | www.school.edu.ru |
| | поведения на | | | | | поведения на | работа | https://uchi.ru |
| | занятиях легкой | | | | | занятиях легкой | 1 | |
| | атлетикой | | | | | атлетикой, | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | негативные | | |
| | | | | | | ситуации, | | |
| | | | | | | связанные с | | |
| | | | | | | невыполнением | | |
| | | | | | | правил | | |
| | | | | | | поведения, | | |
| | | | | | | приводят | | |
| | | | | | | примеры. | | |
| 4.11. | Модуль "Легкая | 3 | 0 | 3 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | атлетика". Броски | | | | | упражнения в | ская | www.school.edu.ru |
| | мяча в неподвижную | | | | | бросках малого | работа | https://uchi.ru |
| | мишень. | | | | | мяча в | | |
| | | | | | | неподвижную | | |
| | | | | | | мишень: | | |
| | | | | | | 1 – стоя лицом и | | |
| | | | | | | боком к мишени | | |
| | | | | | | (сверху, снизу, | | |
| | | | | | | сбоку); | | |
| | | | | | | 2 – лёжа на | | |
| | | | | | | спине и животе, | | |
| | | | | | | располагаясь | | |
| | | | | | | ногами и | | |
| | | | | | | головой к | | |
| 4.10 | 14) "77 | 2 | | 1 | | мишени. | П | 1 |
| 4.12. | Модуль "Легкая | 3 | 0 | 3 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | атлетика". | | | | | сложнокоордина | ская | www.school.edu.ru |
| | Сложнокоординацио | | | | | ционные | работа | https://uchi.ru |
| | нные прыжковые | | | | | прыжковые | | |
| | упражнения. | | | | | упражнения: | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | ногами по | | |
| | | 1 | | | 1 | разметке; | | |
| | | | | | | TO THE COLUMN TO | | |
| | | | | | | толчком двумя | | |
| | | | | | | толчком двумя ногами с поворотом в | | |

| | | | | | стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательн ым разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед и вверх с небольшой | | |
|-------|--|---|---|---|--|----------------------|--|
| 4.13. | Модуль "Легкая атлетика". Сложнок оординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 2 | 0 | 2 | возвышенности и др. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и др.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и др.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным и приставным и приставным и левым боком. Разучивают | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| 4.14. Модула "Подвижные пры в в в в в в в в в в в в в в в в в в в | | | | | | | передвижения ходьбой в | | |
|---|-------|--------------------|----|---|----|---|--|----------|-------------------|
| 4.15. Модуль "Подвижные при правительно участвуют в совместным правиденых продестым правиденых подвижных пр с техническием действиям правиденых подвижных ир с техническием действиям правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых подвижных ир правиденых действий иры быскетбол, выблюдают и анализируют образцы технических действий иры быскетбол, выделяют способы их прывает правиденых правид | | | | | | | | | |
| правили пра | 4.14 | Модуль "Поденовные | 10 | 0 | 10 | | | Практице | www.edu.ru |
| міры подмажнах ир с работа падкомятся с особенностями набора и надомятся с особенностями надобра и надомятся с особенностями надобра и надомятся с особенностями надобра и надомятся с особенностями надобра и надомятся с особенностями надомят | 4.14. | | 10 | 0 | 10 | _ | | | |
| 4.15. Модуль "Подоижные игры в в 0 8 - Наблюдыет и выпланения игры басктбол, выдаляют игры басктбол, выдаляют и уточныги игры басктбол, Разучныги и уточныги игры басктбол, Разучныги игры басктбол, Валасный игры басктбол, Разучныги игры басктбол, Валасный игры басктбольный игры басктбольный игры басктбольный игры басктбольный игры басктб | | _ | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры" 4.16. Модуль "Подвижные игры пры подвижных игр на наприлурот на на | | 1 | | | | | _ | 1 | |
| особенностями выбора и политотовки мест их проведения. Организуют и симостоятельно участвуют в сомместном прожедения водыжных игр с пемеческими действими шры пинербол; наблюдьямие поднажных игр на развитие равновесия, выделяют трудныме элементы и уточняют способы их выполнения. Наблюдают и политотовки мет действия игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют с пособы их выполнения действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют с пособы их выполнения действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют с пособы их выполнения разучивнот техническия действий игры баскетбол. Разучивнот технические действия игры баскетбол. Разучивнот технические действия игры баскетбол. Разучивнот перанова подвижных игр с элементыми баскетбол и знакомятся с особенностями ныбора и надоготовки мест их | | | | | | | пианербол и | | |
| выбора и подпутовие мест их проведения. Организуют и свмостоятельно участнуют и сомостоятельно участнуют и сомостоятельно участнуют и подвижных игр с пехимеческими действиями действия и йствия и действия действи | | | | | | | | | |
| 10.01 ОТОВКИ МЕСТ ИХ ПОВОВДЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ И СЕМБЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ ОРВОВЛЕНИЯ И СТАНИЧЕСКИЯМИ ДЕЙСТВИЯМИ И ПРЫ ПИЛИВОВОТ НАИМИЛЬНИЕ ОВ ВЫДЕЛЯЮТ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ВЫДЕЛЯЮТ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ВЫДЕЛЯЮТ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ВЫДЕЛЯЮТ ОВ ВОВЛЕНИЯ ИГР ВОВЕТЬ ОВ ВЫДЕЛЯЮТ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЕЗОВЛЕНИЯ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЕЗОВЛЕНИЯ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЕЗОВЛЕНИЯ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЕЗОВЛЕНИЯ ОВ ВЫДЕЛЯМИТ ОВ ВЕЗОВЛЕНИЯ О | | | | | | | | | |
| В | | | | | | | _ | | |
| Франкулот и самостоятськое участвуют в сомостоятськое участвуют в сомостном проведении разученных подвыжных игр с техническими действиями действиями действиями действиями действиями игры инапербод; наблюдают аннализируют содержание подвижных игр на развитие равнолестия, выдельног трудные элементым и уточияют способы их выполнения действий игры баскетбол, выделяют трудные элементым и уточинот способы их выполнения действий игры баскетбол, выделяют трудные элементым и уточинот способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правыла подвижных игр с элементыми баскетболь и знакомится с сособенностями выбора и нодготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры" 8 0 8 - Наблюдают и нашения пры баскетбол, паделяют трудные элементы и уточняют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают трудные элементы и уточняют способы их выполнения на пры баскетбол, паделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения на пры баскетбол, паделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают трудные элементы и уточняют способы их выполнения на пры баскетбол, паделяют трудные элементы и уточняют правилы подвижных пры баскетбол. Разучивают технические действия пры баскетбол. Разучивают технические действия пры баскетбол разучивают технические действия пры баскетбол разучивают технические действия пры баскетбол разучивают на подвижных пре с элементами баскетбол и знакомится с особенностями выбора и подпотовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные верой" 1 | | | | | | | | | |
| Совместном проведении разученых подвижных игр с техническими действиками игры пнапербол; наблюдают анкаштивуруют содержение подвижных игр на развитие равновесия, выделяют грудные элементы и уточняют способы их выполнения. Наблюдают и анкаштивуруют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют грудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают грудных и развиты и уточняют способы их выполнения разучивают грудных и развиты и уточняют способы их выполнения разучивают грудных и развиты и уточняют способы их выполнения разучивают грудных и развиты и уточняют способы их выполнения разучивают грудных и развиты и уточняют способы их выполнения выдова и подпижных игр с элементыми баскетбола и знакомится с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры" 8 0 8 - Наблюдноги и анализируют содержание подвижные игры" Подвижные игры" Подвижные игры" Подвижные игры" Подвижные игры "Подвижные игры" Подвижные игры" Подвижные игры "Подвижные игры" Подвижные игры" Подвижные игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их дыбетвий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их дыбетвий игры баскетбол. Выделяют трудные элементы и уточняют способы их дыбетвий игры баскетбол. Выделяют трудные элементы и уточняют способы их дыбетвий игры баскетбол. Разучивают способы их дыбетвий игры баскетбол. Разучивают правила польвиных игр с элементыми баскетболен и знакомятся с особенностими выбора и полготовки мест их | | | | | | | | | |
| подвижным пре техническим действиями игры планербол; наблюдают аннализируют содержание подвижных игр на развитие равновисии, выделяют трудные элементы и уточныют способы их выполнения. 4.15. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры". Подвижные игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточныют трудные элементы и уточныют трудные элементы и уточныют прудные элементы и уточныют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают пехнические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементым баскетбола и знакомятся с особенностими выбора и подпотовки мест их | | | | | | | проведении | | |
| ## 15. Модуль "Подвижные игры" 8 0 8 - Наблюдают интры пианербол; наблюдают ируаные элементы и уточняют способы их выполнения. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры" подвижных игр на развитие подвижных игр на развитие подвижных игр на развитие образиы тобровацы и уточняют способы их выполнения. 4.15. Модуль "Подвижные игры" подвижные игры" подвижные игры" подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижные игры подвижных игры подвижн | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные шгры "Подвижные шгры" Подвижные шгры "Подвижные шгры" Подвижные шгры "Подвижные шгры" Подвижные шгры "Подвижные шгры" Подвижные шгры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбол и знакомится с особенностими выбора и подвотовки мест их | | | | | | | | | |
| наблюдают аниализируют содержание подвижных игр изразвитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбол и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.17. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.18. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.10. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.11. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.12. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.13. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.14. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.15. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.17. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.18. И модуль "Подвижные игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.10. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.11. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.12. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.13. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.14. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.15. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.17. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.18. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.10. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.15. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.17. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.18. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.10. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.15. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.16. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.17. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.18. И модуль "Подвижных игры выполнения. 4.19. И модуль "Подвижн | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры 8 0 8 - Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения и уточняют способы их выполнения разучивают технические действий игры баскетбол. Разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбол и знакоматся с особенностями выбора и подготовии мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры 8 0 8 - Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. 4.15. Модуль "Подвижные игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементыми баскетбола и знакоматся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры 8 | | | | | | | | | |
| ## 8 8 0 8 8 0 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | | | | | на развитие | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры" В В О В В - Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбол и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры 8 0 8 - Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры васкетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технических действия игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с оссобенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Поовижные игры". Подвижные игры ". Подвижные игры". Подвижные игры ". Подвижные игры ". Подвижные игры ". Подвижные игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточныют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с оссобенностями выбора и подготовви мест их | | | | | | | | | |
| 4.15. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры "Подвижные игры". Подвижные игры "Подвижные игры". Подвижные игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 1 | | | | | | VТОЧНЯЮТ | | |
| игры". Подвижные игры анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | | | |
| анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | | | | | | | способы их | | |
| образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. | = | |
| технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и | ская | www.school.edu.ru |
| действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют | ская | www.school.edu.ru |
| баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбоа и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы | ская | www.school.edu.ru |
| выделяют трудные элементы и уточияют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических | ская | www.school.edu.ru |
| трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры | ская | www.school.edu.ru |
| элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, | ская | www.school.edu.ru |
| уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют | ская | www.school.edu.ru |
| способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные | ская | www.school.edu.ru |
| выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и | ская | www.school.edu.ru |
| разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют | ская | www.school.edu.ru |
| технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их | ская | www.school.edu.ru |
| действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения | ская | www.school.edu.ru |
| баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают | ская | www.school.edu.ru |
| Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические | ская | www.school.edu.ru |
| правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры | ская | www.school.edu.ru |
| подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. | ская | www.school.edu.ru |
| с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают | ская | www.school.edu.ru |
| баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила | ская | www.school.edu.ru |
| знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр | ская | www.school.edu.ru |
| особенностями выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами | ская | www.school.edu.ru |
| выбора и подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и | ская | www.school.edu.ru |
| подготовки мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с | ская | www.school.edu.ru |
| мест их | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями | ская | www.school.edu.ru |
| | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | - | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и | ская | www.school.edu.ru |
| Проведения. | 4.15. | игры". Подвижные | 8 | 0 | 8 | | способы их выполнения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения разучивают технические действия игры баскетбол. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки | ская | www.school.edu.ru |

| | | | | | | Организуют и | | |
|-------|-------------------|---|---|---|---|--|----------|-------------------|
| | | | | | | самостоятельно | | |
| | | | | | | участвуют в | | |
| | | | | | | совместном | | |
| | | | | | | проведении | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | разученных | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | с техническими | | |
| | | | | | | действиями | | |
| | | | | | | игры баскетбол. | | |
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | образцы | | |
| | | | | | | технических | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | действий игры | | |
| | | | | | | футбол, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | | | | | | уточняют | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | выполнения;; | | |
| | | | | | | разучивают | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | действия. | | |
| 4.16. | Модуль "Подвижные | 7 | 0 | 7 | - | Разучивают | Практиче | www.edu.ru |
| | игры". Подвижные | | | | | правила | ская | www.school.edu.ru |
| | игры | | | | | подвижных игр с | работа | https://uchi.ru |
| | | | | | | элементами | | |
| | | | | | | футбола и | | |
| | | | | | | знакомятся с | | |
| | | | | | | особенностями | | |
| | | | | | | выбора и | | |
| | | | | | | подготовки мест | | |
| | | | | | | их проведения. | | |
| | | | | | | организуют и | | |
| | | | | | | самостоятельно | | |
| | | | | | | участвуют в | | |
| | | | | | | совместном | | |
| | | | | | | проведении | | |
| | | | | | | разученных | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | техническими | | |
| | | | | | | действиями | | |
| | | | | | | игры футбол. | | |
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | содержание | | |
| | | | | | | подвижных игр | | |
| | | | | | | на развитие | | |
| | | | | | | равновесия, | | |
| | | | | | | выделяют | | |
| | | | | | | трудные | | |
| | | | | | | элементы и | | |
| | 1 | | | | | уточняют | | |
| | | | | I | Ì | способы их | | |
| | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | выполнения | | |
| | | | | | | выполнения разучивают | | |
| | | | | | | выполнения разучивают правила | | |
| | | | | | | выполнения разучивают правила подвижных игр | | |
| | | | | | | выполнения разучивают правила подвижных игр и знакомятся с | | |
| | | | | | | выполнения разучивают правила подвижных игр | | |

| Выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Выполнением учителя тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Практиче кая работа учителя тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Практиче кая работа учителя тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Практиче кая работа учителя тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Практиче кая работа упражнений комплекса об элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах, труппах). Разбирают упражнения физической подготовки, для самостоятельног о выполнения. Разбирают упражнения физической подготовки, для самостоятельног о выполнения. | прогр | амме | | | | | | | |
|---|--------------------|---|--------------|---|----|---|---|--------|--------------------------------------|
| Итого по разделу 55 | Обще | | | 0 | 68 | | | | |
| Вравновсеня и участвуют в соместной организации | <u>Итог</u> о | по разделу | 10 | | | | | | |
| Вановесия и участвуют в совместной организации . | 3.2. | выполнению нормативных требований | | U | | | т технику тестовых упражнений. Контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах, группах). Разбирают упражнения физической подготовки, для самостоятельног | ская | www.school.edu.r |
| | <u>Раздел</u> 5.1. | т 5. Прикладно-ориентир Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | ованная 9 | 0 | 9 | - | равновесия и участвуют в совместной организации . Знакомятся с требованиями и правилами соревнований по ГТО, совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают за выполнением учителя тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. | работа | www.school.edu.ru https://uchi.ru |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ З КЛАССА

| № | Тема урока | Колич | ество часов | | Дата | Виды, формы |
|-----|---|-------|--------------------|---------------------|----------|------------------------|
| п/п | | всего | контрольные работы | практические работы | изучения | контроля |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|---|---|---|---|---|------------------------|
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 12 | Модуль "Гимнастика с основами | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|----------------------------------|---|---|---|------------------------|
| | акробатики". | | | | |
| | Строевые | | | | |
| | упражнения и | | | | |
| | организующие | | | | |
| | команды на уроках | | | | |
| | физической | | | | |
| | культуры Строевые | | | | |
| | упражнения: | | | | |
| | построение и | | | | |
| | перестроение в одну | | | | |
| | и две шеренги, стоя | | | | |
| | на месте; повороты | | | | |
| | направо и налево; | | | | |
| | передвижение в | | | | |
| | колонне по одному, | | | | |
| | по два и в колонну | | | | |
| | по три с | | | | |
| | равномерной | | | | |
| | скоростью. | | | | |
| 13 | Модуль "Гимнастика | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | с основами | | | | работа |
| | акробатики". | | | | |
| | Исходные | | | | |
| | положения в | | | | |
| | физических | | | | |
| | упражнениях. | | | | |
| | Исходные | | | | |
| | положения в | | | | |
| | физических | | | | |
| | упражнениях: | | | | |
| | стойки, упоры, седы, | | | | |
| | положения лёжа. | | | | |
| 14 | Модуль "Гимнастика | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | с основами | | | | работа |
| | акробатики". | | | | |
| | Гимнастические | | | | |
| | упражнения | | | | |
| | Гимнастические | | | | |
| | упражнения: | | | | |
| | способы | | | | |
| | передвижения | | | | |
| | ходьбой и бегом; | | | | |
| | упражнения с | | | | |
| | гимнастическим | | | | |
| | и моркм | | | | |
| | гимнастической | | | | |
| | скакалкой. | | | | |

| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 28 | Физическая подготовка: освоение | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---------------------------------|---|---|---|------------------------|
| | содержания | | | | |
| | программы, демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 29 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 30 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | _ | Ü | _ | работа |
| | содержания | | | | P |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 31 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | | ĺ | | 1 | |
| | требований | | | | |

| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км попеременным двухшажным ходом, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Броски и ловля в парах. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подача мяча и ловля, перепасовка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | Подвижные игры | | | | |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| | | | | | |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Пасс и подача в пианерболе. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|----|---|----|------------------------|
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| | ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

| No | Наименование | Кол | ичество | часов | Дата | Виды | Виды | Электронные | |
|------|------------------|-------|----------|------------|---------------------|--------------------------|----------|-------------------|--|
| п/п | разделов и тем | всего | контр. | практ. | изучен | деятельности | формы | (цифровые) | |
| | программы | | раб. | работы | ИЯ | | контроля | образовательные | |
| | | | | | | | | ресурсы | |
| | | _ | Раздел 1 | . Знания о | физической культуре | | | | |
| 1.1. | Возрождение | 1 | 0 | 1 | - | Обсуждают | Практиче | www.edu.ru | |
| | Олимпийских игр. | | | | | исторические | ская | www.school.edu.ru | |
| | Символика и | | | | | предпосылки | работа | https://uchi.ru | |
| | ритуалы первых | | | | | возрождения | | | |
| | Олимпийских игр. | | | | | Олимпийских | | | |
| | История первых | | | | | игр и | | | |
| | Олимпийских игр | | | | | олимпийского | | | |
| | современности | | | | | движения; | | | |
| | | | | | | Знакомятся с | | | |
| | | | | | | личностью | | | |
| | | | | | | Пьера де | | | |
| | | | | | | Кубертена, | | | |
| | | | | | | характеризуют его как | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | основателя идеи | | | |
| | | | | | | идеи возрождения | | | |
| | | | | | | Олимпийских | | | |
| | | | | | | игр; | | | |
| | | | | | | игр, Анализируют | | | |
| | | | | | | смысл девиза | | | |
| | | | | | | Олимпийских | | | |
| | | | | | | игр и их | | | |
| | | | | | | символику; | | | |

| | | | | | | знакомятся с | | |
|------|---------------------|------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|----------|-------------------|
| | | | | | | историей | | |
| | | | | | | организации и | | |
| | | | | | | проведения | | |
| | | | | | | первых | | |
| | | | | | | Олимпийских | | |
| | | | | | | игр в Афинах. | | |
|] | Итого по разделу | 1 | | | | | | |
| | 1 '' | Разд | ел 2. Спо | собы само | стоятельн | юй деятельности | | |
| 2.1. | Составлени | 1 | 0 | 1 | - | Знакомятся с | Практиче | www.edu.ru |
| | | | | | | правилами | ская | www.school.edu.ru |
| | е дневника | | | | | составления и | работа | https://uchi.ru |
| | физической | | | | | заполнения | F | |
| | культуры. | | | | | основных | | |
| | Физическая | | | | | разделов | | |
| | подготовка | | | | | дневника | | |
| | человека. | | | | | физической | | |
| | Правила | | | | | культуры; | | |
| | развития | | | | | Заполняют | | |
| | физических | | | | | дневник | | |
| | качеств. | | | | | физической | | |
| | | | | | | культуры в | | |
| | | | | | | течение учебного | | |
| | | | | | | года; Знакомятся | | |
| | | | | | | с понятием | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | «физическая | | |
| | | | | | | подготовка», | | |
| | | | | | | рассматривают | | |
| | | | | | | его | | |
| | | | | | | содержательное | | |
| | | | | | | наполнение | | |
| | | | | | | (физические | | |
| | | | | | | качества), | | |
| | | | | | | осмысливают | | |
| | | | | | | физическую | | |
| | | | | | | подготовленност | | |
| | | | | | | ь как результат | | |
| | | | | | | физической | | |
| | | | | | | подготовки; | | |
| | | | | | | Устанавливают | | |
| | | | | | | причинно- | | |
| | | | | | | следственную | | |
| | | | | | | связь между | | |
| | | | | | | физической | | |
| | | | | | | подготовкой и | | |
| | | | | | | укреплением | | |
| | | | | | | организма. | | |
| 2.2. | Определение | 1 | 0 | 1 | - | Проводят | Практиче | www.edu.ru |
| | индивидуальной | | | | | тестирование | ская | www.school.edu.ru |
| | физической нагрузки | | | | | индивидуальных | работа | https://uchi.ru |
| | для самостоятельных | | | | | показателей | | |
| | занятий физической | | | | | физической | | |
| | подготовкой. | | | | | подготовленност | | |
| | Закаливающие | | | | | и и сравнивают | | |
| | процедуры с | | | | | их с | | |
| | помощью | | | | | возрастными | | |
| | воздушных и | | | | | стандартами | | |
| | солнечных ванн и | | | | | (обучение в | | |
| | купания в | | | | | группах); | | |
| | естественных | | | | | группах), Выявляют | | |
| | водоёмах | | | | | «отстающих» в | | |
| | | | | | | «отстающих» в своём развитии | | |
| | | | | | | физические | | |
| | | | | | | физические качества и | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | определяют | | |
| | <u> </u> |] | | <u> </u> | | состав | | l |

| Масуль 1 | | | | ı | | 1 | | 1 |
|---|---|---|----------|----------|------------|---|----------|-------------------|
| изделиривления от ораздития Завкомятся с структурой плана занатий фаляческой подтотовкой, обсуждают целесообранност велесообранност велес | | | | | | упражнений для | | |
| ого размитися в Занкомится со структурой плата занятий физической подготовкой, обсужению переготовкой, обсужению переготовкой, обсужению переготовкой подготовкой | | | | | | ИХ | | |
| ого размитися в Занкомится со структурой плата занятий физической подготовкой, обсужению переготовкой, обсужению переготовкой, обсужению переготовкой подготовкой | | | | | | целенаправленн | | |
| Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| структурой плава занятий физической подготовкой, обсуждают невесообразност в выделения его основных частей, необходимость собтоления их постедовательно сти; Знаковятся с правилями и списобым расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержинием; Разучнымог списобы выделению содержинием; Разучнымог списобы выделению содержинием; Разучнымог списобы выдитиликой на основе ресультатов и содержения и на основе ресультатов и подвиждения содержения и на основе ресультатов и подпису практической выдитиликой на основе ресультатов и подпису практической выдитиликой на основе ресультатов и подпису практической выдитиликой на основе ресультатов и подпису практической выдитилистичными с с правидения и подпису практической выдитилистичными с с правидения и подпису практической выдитилистичными с с правидения и подпису практической выдитилистичными с с правидения и подпису практической выдитилистичными практической выдитилистической выдитилистичными практической выдитилистичными практической выдитилистичными практической выдитилистичными практической выдитилистичными практической выдитилистичными практической выдитилистичном практической выдитилистичном практической выдитилистичном практической практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитильногом выдитилистическом выдитилистическом выдитилистичном практическом выдитилистическом выдитилистичном практическом выдитилистичном практическом выдитилистическом выдитилистическом выдитилистическом выдитилистическом выдитилистическом выдитилистическом в | | | | | | | | |
| Полоти на разделу 2 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | | | | | | |
| физической подготножной, обсуждают испексообразност и непессобразност и непессобразно и положения и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност и непессобразност непессобразност и непессобразност непессобраз | | | | | | | | |
| Ипото по разделу 2 2 2 3.1. Модуль 1 0 1 1 1 1 1 | | | | | | | | |
| обсуждают и песеообразност выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательно сти; Элакомятся с правидами и способами расчета объбма расмен для нажими и к учебным содержанием; Разушвают спесоба самостоятельного о составления осодержания плана завигий физической на основе результатов надинацизального о тестрования. 3.1. Акробатическая комбинация В дамастиков дамасти упражления, выполняемые сказа работа стесоба протученные супражления, выполняемые с разученные стиднованные общеразивающие упражления, выполняемые с разоватированные из упоращныех протучением рук и ного к стороных прожжи вверх толиком двумя вготами с | | | | | | физической | | |
| обсуждают и песеообразност выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательно сти; Элакомятся с правидами и способами расчета объбма расмен для нажими и к учебным содержанием; Разушвают спесоба самостоятельного о составления осодержания плана завигий физической на основе результатов надинацизального о тестрования. 3.1. Акробатическая комбинация В дамастиков дамасти упражления, выполняемые сказа работа стесоба протученные супражления, выполняемые с разученные стиднованные общеразивающие упражления, выполняемые с разоватированные из упоращныех протучением рук и ного к стороных прожжи вверх толиком двумя вготами с | | | | | | подготовкой, | | |
| Педесообранность Выделения сто основных частей, необходимость соблюдения их посдедовятельно сти; Эвкомятся с правидами и способами росчется объёма времени для каждой части завития и их учебным содержанием; Разучивают способы едместоятельного о составления содержания плана завитий физической подготовкой на основе результатов илдивидуального о тестирования. Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| В ВЫДЕЛЕНИЯ СТО ОСНОВНЫХ ЧЯСТЕЙ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОБЛЬДЕНИЯ ИХ НОСЛЕДОВЯТЕЛЬНО СТИТ. ЗНЯКОМЯТСЯ С правидами и способами расчета объека времени для каждей части занятия и их учебным содержанием; Рязучивают способы самостоятельно о о составления содержания подготовкой на основе результатов видивидуальног о тестирования. 1 0 1 - Правстич ранее разученные акробатической комбинация Выполняемые общеразивающя комбинация Тезучивают стилизованные общеразивающя и комбинация Выполняемые разученные акробатической комбинация Выполняемые общеразивающя и куправления и куправления не правения выполняемые общеразивающя и куправления не правения выполняемые общеразивающ и управления правжения, ритмом и техном (выпры ивание из упра приссе, проттупинсь; прыжки вверх с разводенном прыжки вверх с разведением рух и ног в сторомы; прыжки вверх толчем доручя полчем доручя полжи с | | | | | | | | |
| осповных частей, необходимость собводения их последовательно сти: Знакомится с правидами и способями расчета объёма времени для каждой части запятия и их учебвым содержанием; Разучивают способям подготовкой на оспове результатов из должно дами от осотивления оставления оставления плана занятий физической подготовкой на основе результатов из динения и плана занятий физической подготовкой на основе результатов из динения и плана занятий физической подготовкой на основе результатов из динения и плана занятий физической подготовкой на основе результатов из динения и плана занятий физической подготовкой на основе результатов и плана занятий физической подготовкой на основе результатов и плана занятий физической подготовкой на основе результатов и плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на основе результатов и плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической подготовкой на плана занятий физической на плана занятий | | | | | | | |
| итого по разделу — Итого по разделу — Итого по разделу — Раздел 3. Физическое совершенетвование — В Повторяют — В Повтор | | | | | | | | |
| Пеобходимость Первыням и последовательно Первыням и стособами расчета объема времени для каждой части завилия и их учебным содержания памна завилия и их учебным содержания памна завили физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствовние Ская разделять Первына памна завили физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. Практиче ская дработи ческая комбинация Практиче разученные акробатическая упраженные акробатическая упраженные общеравывающ ис упраженныя разбет Практиче ская пакробатическая упраженные общеравывающ ис упраженныя выполняемые е разной выполняемые е разной выполняемые е разной выполняемые е разной выполняемые разной выполняемые разной выполняемые разной выполняемые разной выполняемые разной выполняемые на применные из упора приссв, произумивнос, прыжения рук и пот в стороны; прыжен виерх с разледенным рук и пот в стороны; прыжен виерх с разледенным рук и пот в стороны; прыжен виерх с правеж внерх голиком двумя вотями с | | | | | | | | |
| Морган Раздел 2 | | | | | | | | |
| Морган Раздел 2 | | | | | | необходимость | | |
| Последовательно спід Знакомитех с правилами и способіми расчета объёма времени для каждой части завили и их учебным содержниках; Разучивают способія подготовкой на основе резуньтатов индивидуальног о тестирования. Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| Сти; Завакомятся с правидами и способами расчета обейма времени для каждой части завития и их учебным содержанием; Разучивают способы самостоятельног о составления содержания плана завитий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование Практиче скоя индивидуальног о тестирования. 1 | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| Способами расчета объема времени для каждой части завизтия и их учебным содержением; Разучивают способы самостоятельног о осотавления плана завизтий плана завизтий плана завизтий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| распета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; Разучнвают способы самостоятельног о составления содержания швым занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. 3.1. Модуль и То по разделу 2 Риздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль и То поторяют драгее ская разученные двудования работа комбинации; Разучнявют стилизованные общеразвивающий; Разучнявют стилизованные общеразвивающий; Разучнявыю стилизованные общеразвивающий; Разучнявые с разной движения, ритими и темпом (выпрытивание из упора присев, протирашней, прыжки вверх с разведениям рук и нот в стороны, прыжки вверх с разведениям рук и нот в стороны; прыжки вверх с разведениям рук и нот в стороны; прыжки вверх с разведениям рук и нот в стороны; прыжки вверх с разведениям рук и нот в стороны; прыжки вверх с толчком двумя потами с | | | | ĺ | | | | |
| Времени для каждой части завятия и их учебым содержанием; Разучивают способы самостоятельног о составления плана завятия плана завятий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. 3.1. Модуль 1 | | | | ĺ | | | | |
| Времени для каждой части завятия и их учебым содержанием; Разучивают способы самостоятельног о составления плана завятия плана завятий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. 3.1. Модуль 1 | | | | | | | | |
| Ванятия и их учебным содержанием; Разучивают способы самостоятельног о составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. Urroro по разделу 2 | | | | | | | | |
| Вазывтия и их учебным содержанием; Разучивают способы самостоятельного о составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального о тестирования. 3.1. Модуль 1 | | | | | | | | |
| учебным содержанием; Разучивают способы самостоятельного о составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. 3.1. Мооуль Раздел З. Физическое совершенствование правтее ская разученные акробатическая комбинация упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные обперазивнающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой димжения, протурыщие, протурыщие, прыжжки вверх с разведением рук и ного в стороны, прыжжки вверх с разведением рук и ного в стороны, прыжжки вверх с разведением рук и ного в стороны, прыжки вверх с разведением рук и ного в стороны, прыжки вверх толчком длумя ногами с | | | | | | | | |
| В | | | | | | | | |
| Разучивают способы самостоятельног о составления содержания плана завятий физической подготовкой на основе ресультатов индивидуальног о тестирования. Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование 1 0 1 Повторяют равнее кая работа акробатическая комбинация 1 0 1 Повторяют равнее упражнения и комбинации; Разучивают стидилованные общеразвивающ ис упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрытивание из упора присев, прогнувниеь; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя нотями с | | | | | | _ | | |
| итого по разделу — Итого по разделу — Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль «Пымастика». Акробатическая комбинация комбинация — В темперацина в темперац | | | | | | содержанием; | | |
| итого по разделу — Итого по разделу — Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль «Пымастика». Акробатическая комбинация комбинация — В темперацина в темперац | | | | | | Разучивают | | |
| Самостоятельног о составления Содержания Плана занятий физической полотовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. | | | | | | | | |
| о составления содержания плана занятий физической полготовкой на основе результатов индивидуальног о тестирования. 3.1. Модуль «Лимастика». Акробатическая комбинация Опражения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражения, выполняемые с разной амплитулой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчков двумя ногами с | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 Раздел З. Физическое совершенствование 3.1. Модуль 1 0 1 - Повторяют работа комбинация Разученые акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стплизованные общеразвивающ ие упражнения, вышолняемые с разной амплитудой движения, ригмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувщись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчком двумя нютами с | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| Модуль 1 | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль 1 0 1 - Повторяют разученые разученые акробатические упражнения и комбинация Разучивают стилизованные общеразивнающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчком двумя ногами с | | | | | | плана занятий | | |
| Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль 1 0 1 - Повторяют разученые разученые акробатические упражнения и комбинация Разучивают стилизованные общеразивнающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчком двумя ногами с | | | | | | физической | | |
| Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль 1 0 1 - Повторяют ранее разуленные акробатическая комбинация Разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрытивание из упора присев, прогнувщись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | | | | | | | | |
| Верзультатов Видивидуальног Отестирования | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 | | | | | | | | |
| Итого по разделу 2 Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль «Тимнастика». Акробатическая комбинация 1 0 1 | | | | | | | | |
| Вадел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация 1 0 1 - Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпюм (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись, прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | | | | | | результатов | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация 1 0 1 - Повторяют ранее ская работа акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувщись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | | | | | | результатов индивидуальног | | |
| Ваздел 3. Физическое совершенствование 3.1. Модуль 1 0 1 - Повторяют ранее разученные акробатическая комбинация Разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх с толчком двумя ногами с | | | | | | результатов индивидуальног | | |
| 3.1. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация 1 0 1 - Повторяют ранее разученые акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрытивание из упора присев, прогнувщись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Итого по разлелу | 2 | | | | результатов индивидуальног | | |
| «Гимнастика». Акробатическая комбинация ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрытивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Итого по разделу | | Разлел 3 | Физическ | oe coreniu | результатов индивидуальног о тестирования. | | |
| Акробатическая комбинация разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. | Пасиятич | |
| комбинация акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувщись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. ленствование Повторяют | | |
| упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее | ская | www.school.edu.ru |
| упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные | ская | www.school.edu.ru |
| комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные | ская | www.school.edu.ru |
| Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. тенствование Повторяют ранее разученные акробатические | ская | www.school.edu.ru |
| стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и | ская | www.school.edu.ru |
| общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; | ская | www.school.edu.ru |
| ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают | ская | www.school.edu.ru |
| выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные | ская | www.school.edu.ru |
| выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные | ская | www.school.edu.ru |
| разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ | ская | www.school.edu.ru |
| амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, | ская | www.school.edu.ru |
| движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с | ская | www.school.edu.ru |
| ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. тенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной | ская | www.school.edu.ru |
| темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой | ская | www.school.edu.ru |
| (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, | ская | www.school.edu.ru |
| из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, | ская | www.school.edu.ru |
| из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и | ская | www.school.edu.ru |
| прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. тенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом | ская | www.school.edu.ru |
| прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание | ская | www.school.edu.ru |
| разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, | ская | www.school.edu.ru |
| и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; | ская | www.school.edu.ru |
| прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с | ская | www.school.edu.ru |
| прыжки вверх толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук | ская | www.school.edu.ru |
| толчком двумя ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук | ская | www.school.edu.ru |
| ногами с | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; | ская | www.school.edu.ru |
| | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх | ская | www.school.edu.ru |
| папрампаннам в | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. пенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя | ская | www.school.edu.ru |
| приземлением в | Модуль «Гимнастика». Акробатическая | | | | ое соверш | результатов индивидуальног о тестирования. тенствование Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; Разучивают стилизованные общеразвивающ ие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с | ская | www.school.edu.ru |

| | | | | | ı | 1 | r | |
|------|--|---|---|---|---|---|----------------------------|--|
| | | | | | | упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). | | |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | - | Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическ ом бревне и гимнастикой скамейке; Разучивают упражнений на гимнастическ ом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); Составляют гимнастическ ую комбинацию из 8 - 10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; Контролирую т технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). | Практиче ская работа | www.edu.ru https://uchi.ru |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. | 1 | U | 1 | - | Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| 1 | 1 | ı | 1 | | | | | 1 |
|------|---------------|---|---|---|---|--|----------|-------------------|
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | образец | | |
| | | | | | | техники | | |
| | | | | | | перемаха одной | | |
| | | | | | | ногой вперёд и | | |
| | | | | | | назад, | | |
| | | | | | | определяют | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | сложности в их | | |
| | | | | | | исполнении, | | |
| | | | | | | делают | | |
| | | | | | | выводы; | | |
| | | | | | | Описывают | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | выполнения | | |
| | | | | | | перемаха одной | | |
| | | | | | | ногой вперёд и | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | назад и | | |
| | | | | | | разучивают её; | | |
| | | | | | | Контролируют | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | выполнения | | |
| | | | | | | упражнения | | |
| | | | | | | другими | | |
| | | | | | | учащимися, | | |
| | | | | | | сравнивают её | | |
| | | | | | | с образцом и | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | ВЫЯВЛЯЮТ | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | ошибки, | | |
| | | | | | | предлагают | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | устранения | | |
| | | | | | | (обучение в | | |
| | | | | | | группах). | | |
| 3.4. | Модуль | 2 | 0 | 2 | _ | Повторяют | Практиче | www.edu.ru |
| 3.7. | «Гимнастика». | 2 | U | 2 | _ | | _ | www.school.edu.ru |
| | | | | | | ранее | ская | |
| | Упражнения | | | | | разученные | работа | https://uchi.ru |
| | ритмической | | | | | упражнения | | |
| | гимнастики. | | | | | ритмической | | |
| | | | | | | гимнастики; | | |
| | | | | | | D | | |
| | 1 | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | Разучивают стилизованные | | |
| 1 | | | | | | стилизованные | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); | | |
| | | | | | | стилизованные общеразвивающ ие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной | | |

| | | | | | ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 - 10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. | | |
|--------|--|---|---|---|---|----------------------|--|
| a E | Модуль «Лёгкая итлетика». Беговые упражнения | 5 | 0 | 5 | Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного | Практиче ская работа | |

| | | | | | | бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. | | |
|------|---|---|---|---|---|--|----------------------------|--|
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельн ых занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 0 | 3 | - | Знакомятся с рекомендациям и учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой, с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающи йся с разной скоростью гимнастически й обруч с уменьшающим ся диаметром). | 4 | 0 | 4 | - | Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения | практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| _ | T | 1 | | 1 | 1 | | | 1 |
|------|-------------------|----|---|----|---|------------------|----------|-------------------|
| | | | | | | выявленных | | |
| | | | | | | отличительных | | |
| | | | | | | признаков; | | |
| | | | | | | Контролируют | | |
| | | | | | | технику метания | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | малого мяча | | |
| | | | | | | другими | | |
| | | | | | | учащимися, | | |
| | | | | | | выявляют | | |
| | | | | | | возможные | | |
| | | | | | | ошибки и | | |
| | | | | | | предлагают | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | способы их | | |
| | | | | | | устранения | | |
| | | | | | | (работа в | | |
| | | | | | | группах). | | |
| 3.8. | Модуль «Зимние | 10 | 0 | 10 | - | Повторяют | Практиче | www.edu.ru |
| | | | | | | ранее | ская | www.school.edu.ru |
| | виды спорта». | | | | | разученные | работа | https://uchi.ru |
| | Передвижение | | | | | | paoora | https://dem.ru |
| | одновременным | | | | | способы | | |
| | одношажным ходом. | | | | | передвижения на | | |
| | | | | | | лыжах; | | |
| | | | | | | Повторяют | | |
| | | | | | | технику спусков, | | |
| | | | | | | подъёмов и | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | торможения с | | |
| | | | | | | пологого склона; | | |
| | | | | | | Наблюдают и | | |
| | | | | | | анализируют | | |
| | | | | | | образец техники | | |
| | | | | | | одновременного | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | одношажного | | |
| | | | | | | хода, | | |
| | | | | | | сравнивают с | | |
| | | | | | | техникой ранее | | |
| | | | | | | разученных | | |
| | | | | | | способов | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | ходьбы, находят | | |
| | | | | | | отличительные | | |
| | | | | | | признаки и | | |
| | | | | | | делают выводы; | | |
| | | | | | | Описывают | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | передвижение на | | |
| | | | | | | лыжах | | |
| | | | | | | одновременным | | |
| | | | | | | одношажным | | |
| | | | | | | ходом, | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | выделяют фазы | | |
| | | | | | | движения и их | | |
| | | | | | | технические | | |
| | | | | | | трудности; | | |
| | | | | | | Разучивают | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | передвижения на | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | лыжах | | |
| | | | | | | одновременным | | |
| | | | | | | одношажным | | |
| | | | | | | ходом по фазам | | |
| | | | | | | и в полной | | |
| | | | | | | координации; | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | Контролируют | | |
| | | | | | | технику | | |
| | | | | | | передвижения на | | |
| | | | | | | лыжах другими | | |
| | | | | | | учащимися, | | |
| | | | | | | | | |
| | <u>l</u> | l | | l | | ВЫЯВЛЯЮТ | | |

| | | , | 1 | | 1 | | • | |
|-------|--|---|---|---|---|--|----------------------------|--|
| 3.9. | Модуль «Зимние виды | 1 | 0 | 1 | - | возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Знакомятся с рекомендациями | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| | спорта». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительн ых упражнений для самостоятельно го обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельны | | | | | учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельног о обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижение на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельны х занятий. | | |
| 3.10. | х занятий. Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. | 3 | 0 | 3 | | Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 3.11. | Модуль «Спортивные игры. Пионербол». Игровые действия в | 4 | 0 | 4 | - | Применяют разученные упражнения для развития | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| 3.12. | модуль «Спортивные игры. Пионербол». Игровые действия в пионерболе | 3 | 0 | 3 | - | выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационны х способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельны х занятиях при решении задач физической и технической подготовке. Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Описывают | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
|-------|--|---|---|---|---|---|----------------------------|--|
| | | | | | | технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельн о, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения. | | |
| 3.13. | Модуль «Спортивные игры. Пионербол». Игровые действия в пионерболе | 3 | 0 | 3 | - | Применяют упражнения для развития соответствующи х физических способностей. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 3.14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технич еские действия баскетболиста без мяча. | 2 | 0 | 2 | - | Совершенству ют ранее разученные технические действия игры баскетбол; Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); Анализируют выполнение технических | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | T | 1 | 1 | 1 | 1 | T | T | 1 |
|-------|---|---|---|---|---|--|----------------------------|--|
| | | | | | | действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); Изучают правила и играют с использование м разученных | | |
| 3.15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 4 | 0 | 4 | - | действий. Знакомятся с рекомендациям и учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельно го обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. | 5 | 0 | 5 | - | Совершенству ют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; Разучивают и совершенствую т передачу мяча двумя | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; Играют в волейбол по правилам с использование м разученных технических | | |
|-------|--|---|---|---|--|----------------------|--|
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега. | 2 | 0 | 2 | действий. Совершенствую т технику ранее разученных технических действий игры футбол; Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемо го учителем, выделяют его фазы и технические элементы; Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| 3.18 Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передача на разные расстояния. | 1 | 0 | 1 | - | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельног о обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
|--|----|---|---|----------|---|----------------------------|--|
| Итого по разделу | 55 | | | | | | |
| | ı | | | 4. Спорт | | T | |
| 4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 | - | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4.2. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 6 | 0 | 6 | - | Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО. | Практиче ская работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| Итого по разделу | 10 | | | | | | |
| Общее количество часов по программе | 68 | | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

| № | № Тема урока | | ество часов | | Дата | Виды, формы |
|-----|---|-------|--------------------|---------------------|----------|------------------------|
| п/п | | всего | контрольные работы | практические работы | изучения | контроля |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа |

| | длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| | ~ | | | 1 | |
|----------|------------------------|---|---|----------|------------------|
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 19 | Фуюууулагиад | 1 | 0 | 1 | Перометууулган |
| 19 | Физическая | 1 | U | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | | | | | |
| | комплекса ГТО | | | 1 | |
| 20 | Физическая | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | подготовка: освоение | | | | работа |
| | содержания | | | | - |
| | программы, | | | | |
| | демонстрация | | | | |
| | приростов в | | | | |
| | 1 | | | | |
| | показателях | | | | |
| | физической | | | | |
| | подготовленности и | | | | |
| | нормативных | | | | |
| | требований | | | | |
| | комплекса ГТО | | | <u> </u> | |
| 21 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| <u>1</u> | | 1 | U | 1 | |
| | игры. Правила | | | | работа |
| | техники безопасности | | | | |
| | на уроках Баскетбол. | | | | |
| | Технические | | | | |
| | действия игрока без | | | | |
| | мяча: передвижение в | | | | |
| | стойке баскетболиста. | | | | |
| | | | | 1 | |
| 22 | Модуль «Спортивные | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| | игры. Технические | | | | работа |
| | действия игрока без | | | | |
| | мяча: передвижение в | | | | |
| | стойке баскетболиста. | | | | |
| | Передача и пасс мяча. | | | | |
| | пореда на п пасе мина. | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 23 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Броски мяча в кольцо | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом: передвижение в стойке баскетболиста. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом: передвижение в стойке баскетболиста. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры.Правила техники безопасности на уроках в Пионербол. Технические действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры.Технические действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 30 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 31 | Модуль «Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча и с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|---|---|---|---|------------------------|
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация Приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|---|------------------------|
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|----|--|---|---|----|------------------------|
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 0 | 68 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОПЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)