

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 23»  
(МБОУ «СШ № 23»)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МБОУ «СШ № 23»

№ 01-05-373

от «01» сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

МБОУ «СШ № 23» № 1

от «31» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНО:

на научно-методическом  
совете

МБОУ «СШ № 23» № 8

от «27» мая 2022 г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**Класс:** 1 - 4

**Всего часов в неделю:** 2 часа

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Срок реализации программы:** 2022– 2023 год

**Разработчик:** Свирепов Дмитрий Геннадьевич

Щукина Валентина Сергеевна

Логиной Евгений Викторович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 3 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

### **Цели и задачи**

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

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

**Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих задач:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;  
-содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является большой акцент на решение образовательных задач.

**Образовательные задачи:**

-овладение школой движений;  
-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;  
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;  
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;  
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1-4 классах на изучение предмета отводится по 2 часа в неделю, суммарно 66 часов (в параллели 1-ых классов), и 68 часов (в каждой параллели 2-4 классов). Промежуточная аттестация в каждой параллели производится через сдачу нормативов по общей физической подготовке, в рамках урока, в конце учебного года.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре.**

### **1 Класс**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

### **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 в лазании по канату в три приёма. 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 поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

## **Планируемые образовательные результаты**

### **Личностные результаты**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные**

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

По окончании 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;
  - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

#### 1. 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;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности,
- выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года,
- определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

#### 2. коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- 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 окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

#### 1. 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### 2. 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**

### **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;

Примерная рабочая программа

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0		Обсуждают рассказ учителя о видах спорта, и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры. Рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0		Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

						оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0		Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1		Знакомятся с понятием «осанка человека». Правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе	Устный опрос;	Урок «Закаливание»

	режиме дня школьника				<p>физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>		<p>(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/7/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/7/start/168999/</a>  Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/6/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/6/start/168916/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
Итого по разделу	3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>							

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	0		Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/616/0/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/616/0/start/223981/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	6	0	5		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения: стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с	Зачет; Практическая работа;	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>

						равномерной скоростью;		
4.4.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения</b></p>	6	0	6		<p>Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>	Практическая работа;	<p>Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p>
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p><b>Акробатические</b></p>	10	0	9		<p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p>	Зачет; Практическая работа;	<p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)</p>

	<b>упражнения</b>					<p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;</p>		<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	6		<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по две с лыжами в руках;</p>	Практическая работа;	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/22">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/22</a></p>

								<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">3801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	5		Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж,	Зачет; Практическая работа;	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)

					контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	2	0	2	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	Практическая работа;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/418">https://resh.edu.ru/subject/lesson/418</a>

						равномерной ходьбой (по команде);		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/189310/">9/start/189310/</a> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2		<p>Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).</p> <p>Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами: прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4		<p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега. Анализируют основные его фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами. После прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки).</p> <p>Разучивают фазу отталкивания</p>	Практическая работа;	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>

						(прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;		
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	4	0	3		Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр. Используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/414/4/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/414/4/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/575/2/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/575/2/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых. Подвижные игры с перебежками.» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/423/6/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/423/6/start/189806/</a> Урок

								«Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		51						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру. Ответственности, формирование воли и выдержки. Взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т.д. Воспитание культуры	10	0	9		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)

	движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.							<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56				

**Поурочное планирование 1Б класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	0	06.09	Устный опрос;
2.	Режим дня	1	0	0	07.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	13.09	Устный опрос;
4.	Осанка человека.	1	0	1	14.09	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	20.09	Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	21.09	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	27.09	Практическая работа;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	28.09	Практическая работа;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	04.10	Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	05.10	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение водну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение водну	1	0	1	12.10	Практическая работа;

	и две шеренги, стоя на месте.					
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	18.10	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	19.10	Практическая работа;
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне поодному с равномерной скоростью.	1	0	1	25.10	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне поодному с равномерной скоростью.	1	0	0	26.10	Зачет;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	08.11	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	09.11	Практическая работа;
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	15.11	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	16.11	Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	22.11	Практическая работа;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические	1	0	1	23.11	Практическая работа;

	прыжки.					
23.	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	29.11	Практическая работа;
24.	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1	0	1	30.11	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: подъем ног из положения, лёжа на животе.	1	0	1	06.12	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения: подъем ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	07.12	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	13.12	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	14.12	Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	20.12	Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	21.12	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	27.12	Практическая работа;
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0	28.12	Зачет;
33.	Строевые команды	1	0	1	10.01	Практическая

	в лыжной подготовке.					работа;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	11.01	Практическая работа;
35.	Основная стойка лыжника.	1	0	1	17.01	Практическая работа;
36.	Основная стойка лыжника.	1	0	1	18.01	Практическая работа;
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	24.01	Практическая работа;
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	25.01	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	31.01	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	01.02	Практическая работа;
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	14.02	Практическая работа;
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	15.02	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	21.02	Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0	22.02	Зачет;
45.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	28.02	Практическая работа;
46.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	01.03	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.03	Практическая работа;

48.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	21.03	Практическая работа;
49.	Техники прыжка в высоту прямого разбега.	1	0	1	22.03	Практическая работа;
50.	Техники прыжка в высоту прямого разбега.	1	0	1	28.03	Практическая работа;
51.	Прыжок в высоту с прямогоразбега.	1	0	1	29.03	Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту с прямогоразбега.	1	0	1	04.04	Практическая работа;
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	05.04	Практическая работа;
54.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	11.04	Практическая работа;
55.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	12.04	Практическая работа;
56.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0	18.04	Зачет;
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	19.04	Практическая работа;
58.	Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине.	1	0	1	25.04	Практическая работа;
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	26.04	Практическая работа;
60.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1	03.05	Практическая работа;
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	10.05	Практическая работа;
62.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	16.05	Практическая работа;
63.	Челночный бег.	1	0	1	17.05	Практическая работа;

64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	23.05	Практическая работа;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	0	1	24.05	Практическая работа;
66.	Промежуточная аттестация	1	0	0		Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56		

### Поурочное планирование 1А, В класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	0	01.09	Устный опрос;
2.	Режим дня.	1	0	0	02.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	08.09	Устный опрос;
4.	Осанка человека.	1	0	1	09.09	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	15.09	Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	16.09	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	22.09	Практическая работа;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	23.09	Практическая работа;

9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	29.09	Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	30.09	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение водну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	06.10	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение водну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	07.10	Практическая работа;
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	13.10	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	14.10	Практическая работа;
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне поодному с равномерной скоростью.	1	0	1	20.10	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне поодному с равномерной скоростью.	1	0	0	21.10	Зачет;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	27.10	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	28.10	Практическая работа;
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с	1	0	1	10.11	Практическая работа;

	гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.					
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	11.11	Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	17.11	Практическая работа;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	18.11	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	24.11	Практическая работа;
24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1	0	1	25.11	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения:подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	01.12	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения:подъём ног из положения, лёжа на животе.	1	0	1	02.12	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	08.12	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	09.12	Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	15.12	Практическая работа;
30.	Акробатические	1	0	1	16.12	Практическая

	упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.					работа;
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	22.12	Практическая работа;
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0	23.12	Зачет;
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	29.01	Практическая работа;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	30.01	Практическая работа;
35.	Основная стойка лыжника.	1	0	1	12.01	Практическая работа;
36.	Основная стойка лыжника.	1	0	1	13.01	Практическая работа;
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	19.01	Практическая работа;
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	20.01	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	26.01	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	27.01	Практическая работа;
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	02.02	Практическая работа;
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	03.02	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	16.02	Практическая работа;

44.	Передвижение на лыжахскользящим шагом (без палок).	1	0	0	17.02	Зачет;
45.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	24.02	Практическая работа;
46.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	02.03	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	03.03	Практическая работа;
48.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.03	Практическая работа;
49.	Техники прыжка в высоту прямого разбега.	1	0	1	10.03	Практическая работа;
50.	Техники прыжка в высоту прямого разбега.	1	0	1	23.03	Практическая работа;
51.	Прыжок в высоту с прямогоразбега.	1	0	1	24.03	Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту с прямогоразбега.	1	0	1	30.03	Практическая работа;
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	31.03	Практическая работа;
54.	Игры на закрепление и совершенствование навыковбега.	1	0	1	06.04	Практическая работа;
55.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	07.04	Практическая работа;
56.	Подвижные игры с бегом ипрыжками.	1	0	0	13.04	Зачет;
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	14.04	Практическая работа;
58.	Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине.	1	0	1	20.04	Практическая работа;
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	21.04	Практическая работа;
60.	Наклон вперед из положениястоя с прямыми ногами на	1	0	1	27.04	Практическая работа;

	полу или на гимнастической скамье.					
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	28.04	Практическая работа;
62.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	04.05	Практическая работа;
63.	Челночный бег.	1	0	1	05.05	Практическая работа;
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	11.05	Практическая работа;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	0	1	12.05	Практическая работа;
66.	Промежуточная аттестация	1	0	0	18.05	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56		

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

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

### Методические материалы для учителя

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

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

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

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

Е.В. Лопуга

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

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<b>Учебное оборудование</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Льжи, лыжные ботинки, лыжные палочки
<b>Оборудование для проведения практических работ</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

## Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1septem">http://festival.1septem</a>

							ber.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос; Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

								<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
Итого по разделу		1							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»</p>	

							<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.2.	Физические качества	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос; Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль

								пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/ind">https://old.iro22.ru/ind</a>

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

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

2.6.	Гибкость как физическое качество		1	0		<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	----------------------------------	--	---	---	--	--	---------------	--

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);  разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения  (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>  сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»</p>

					составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу	7						
Физическое совершенствование							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 -поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 -последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 - обтирание спины (от боков к середине); 4 -поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 - растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	-----------------------	-----	---	---	--	---------------	---

3.2.	Утренняя зарядка	0,5		0	<p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	------------------	-----	--	---	---	---------------	---

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»</p>

	и команды					<p>движения и в полной координации);  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		<p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая разминка	2	0	0		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировка; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной</p>	Устный прос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть</p>

						комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>

							<p>u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.5.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6 - 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета</p>

							<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.6.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	3	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>

							<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">http://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">http://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.7.	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

							<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
4.8.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»

								<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.9.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

								ct/9/ <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.10	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	--	---	---	---	--	--	---------------	--

4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 - лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#goto-method">https://www.gto.ru/#goto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	------------------------------------	--

4.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#goto-method">https://www.gto.ru/#goto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	---	--

4.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
-------	---	---	---	---	---	------------------------------------	--

4.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке2	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа; Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
-------	--	---	---	---	--	--	---

4.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	------------------------------------	--

4.17.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры	12	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		58						
Общее количество часов по программе		68						

**Поурочное планирование 2 класс**

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				Устный опрос
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Устный опрос
3.	Развитие физических качеств	1		1		Практическая работа
4.	Развитие координации движений	1		1		Практическая работа
5.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Зачет
9.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа

10.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
11.	Быстрота как физическое качество	1		1		Практическая работа
12.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
14.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
15.	Выносливость как физическое качество	1		1		Практическая работа
16.	Сила как физическое качество	1		1		Практическая работа
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Устный опрос
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1				Устный опрос
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				Устный опрос
20.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Устный опрос
21.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
22.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
23.	Строевые упражнения и команды. Повороты на месте	1				Зачет
24.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа

25.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа
26.	Гибкость как физическое качество	1				Устный опрос
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
29.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
30.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
31.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
32.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Устный опрос
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа

40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Зачет
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
43.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
44.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
45.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
46.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				Зачет
48.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
49.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
50.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
51.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
52.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
53.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
54.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
55.	Подвижные игры на основе	1		1		Практическая

	баскетбола					работа
<b>56.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
<b>57.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
<b>58.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
<b>59.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
<b>60.</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
<b>61.</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
<b>62.</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
<b>63.</b>	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
<b>64.</b>	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
<b>65.</b>	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
<b>66.</b>	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
<b>67.</b>	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
<b>68.</b>	Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы.	1				зачет
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68 часов</b>				

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

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

### Методические материалы для учителя

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

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

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

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

Е.В. Лопуга

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

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://festival.1september.ru/>Фестиваль

пед.идей«Открытый

урок»<https://resh.edu.ru/subject/9/>

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

<https://www.gto.ru/#gto-method><https://www.gto.ru/norms>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<b>Учебное оборудование</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное

Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки
<b>Оборудование для проведения практических работ</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования



### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры

							<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	Устный опрос; Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>

								u/ - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
Итого по разделу		1							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета	

								<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.2.	Физические качества	0,5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  «Спорт в школе»</p>

								<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

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

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

2.6.	Гибкость как физическое качество		1	0		<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	----------------------------------	--	---	---	--	--	---------------	--

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	-------------------------------	---	---	---	--	---------------	--

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		7						
Физическое совершенствование								
Раздел 3. Оздоровительная физическая								

культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 -поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 -последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 - обтирание спины (от боков к середине); 4 -поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 - растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>

3.2.	Утренняя зарядка	0,5		0	<p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	------------------	-----	--	---	---	---------------	---

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу	2							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»</p>

	и команды					<p>движения и в полной координации);  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		<p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая разминка	2	0	0		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть</p>

						комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>

							<p>u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.5.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6 - 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета</p>

							<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.6.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	3	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>

							<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">http://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">http://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
4.7.	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

							<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
4.8.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»

								<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.9.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

								ct/9/ <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.10	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	--	---	---	---	--	--	---------------	--

4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 - лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	------------------------------------	--

4.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#goto-method">https://www.gto.ru/#goto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	---	--

4.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
-------	---	---	---	---	---	------------------------------------	--

4.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке2	2	0	0	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
-------	--	---	---	---	--	------------------------------------	--

4.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	---	------------------------------------	--

4.17.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры	12	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		58						
Общее количество часов по программе		68						

**Поурочное планирование 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				Устный опрос
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Устный опрос
3.	Развитие физических качеств	1		1		Практическая работа
4.	Развитие координации движений	1		1		Практическая работа
5.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Зачет
9.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа

10.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
11.	Быстрота как физическое качество	1		1		Практическая работа
12.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
14.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
15.	Выносливость как физическое качество	1		1		Практическая работа
16.	Сила как физическое качество	1		1		Практическая работа
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Устный опрос
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1				Устный опрос
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				Устный опрос
20.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Устный опрос
21.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
22.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
23.	Строевые упражнения и команды. Повороты на месте	1				Зачет
24.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа

25.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа
26.	Гибкость как физическое качество	1				Устный опрос
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
29.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
30.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
31.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
32.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Устный опрос
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа

40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Зачет
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
43.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
44.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
45.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
46.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				Зачет
48.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
49.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
50.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
51.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
52.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
53.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
54.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
55.	Подвижные игры на основе	1		1		Практическая

	баскетбола					работа
56.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
57.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
58.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
59.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
63.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
64.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
65.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
66.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
67.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
68.	Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы.	1				зачет
Общее количество часов по программе		<b>68 часов</b>				

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

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

### Методические материалы для учителя

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

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

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

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

Е.В. Лопуга

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

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

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

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное

Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки
<b>Оборудование для проведения практических работ</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования



### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.r">http://www.trainer.h1.r</a>

							<p>u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	<p>Устный опрос;  Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета</p>

								<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;  разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета</p>

							<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
2.2.	Физические качества	0,5	0	0		<p>знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета  «Спорт в школе»</p>

							<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p>

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

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

2.6.	Гибкость как физическое качество		1	0	<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	----------------------------------	--	---	---	--	---------------	--

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);  разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения  (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	-------------------------------	---	---	---	--	---	---------------	--

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Физкульт Ура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		7						
Физическое совершенствование								
Раздел 3. Оздоровительная физическая								

культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 -поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 -последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 - обтирание спины (от боков к середине); 4 -поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 -растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>

3.2.	Утренняя зарядка	0,5		0	<p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>          сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
------	------------------	-----	--	---	---	---------------	---

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»

	и команды				<p>движения и в полной координации);  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>		<p><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html</a></p>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастическая разминка	2	0	0	<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировок; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть</p>

						комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>

							<p>u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>  u/ - газета  «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.5.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6 - 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  u/ - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>  u/ - газета</p>

							<p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
4.6.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	3	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	<p>Устный опрос;          Практическая работа;</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета</p> <p>«Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p>

							<a href="http://resh.edu.ru/subject/9/">er.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.7.	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

							<a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>	
4.8.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»</p>

								<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.9.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> </p>

								ct/9/ <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
4.10	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

4.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
------	--	---	---	---	--	--	---------------	---

4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		<p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 - лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	---	---	---

4.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	------------------------------------	--

4.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		<p>наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a></p>
-------	---	---	---	---	--	--	---	--

4.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке2	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
-------	--	---	---	---	--	--	------------------------------------	---

4.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0		<p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра»  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей»  <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе»  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a></p>
-------	--	---	---	---	--	--	------------------------------------	--

4.17.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры	12	0	0		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета «Спорт в школе» <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу	58							
Общее количество часов по программе	68							

**Поурочное планирование 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1				Устный опрос
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Устный опрос
3.	Развитие физических качеств	1		1		Практическая работа
4.	Развитие координации движений	1		1		Практическая работа
5.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Зачет
9.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
10.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
11.	Быстрота как физическое качество	1		1		Практическая работа
12.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
14.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
15.	Выносливость как физическое качество	1		1		Практическая работа
16.	Сила как физическое качество	1		1		Практическая работа
17.	Дневник наблюдений по физической	1				Устный опрос

	культуре					
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1				Устный опрос
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				Устный опрос
20.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Устный опрос
21.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
22.	Строевые упражнения и команды	1		1		Практическая работа
23.	Строевые упражнения и команды. Повороты на месте	1				Зачет
24.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа
25.	Гимнастическая разминка	1		1		Практическая работа
26.	Гибкость как физическое качество	1				Устный опрос
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Практическая работа
29.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
30.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Практическая работа
31.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
32.	Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
33.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные движения	1		1		Практическая работа
34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Устный опрос
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
39.	Передвижение на лыжах	1		1		Практическая

	двухшажным попеременным ходом					работа
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Практическая работа
41.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Зачет
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
43.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
44.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Практическая работа
45.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
46.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1		Практическая работа
47.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1				Зачет
48.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
49.	Подвижные игры с перебежками	1		1		Практическая работа
50.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
51.	Подвижные игры с прыжками	1		1		Практическая работа
52.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
53.	Подвижные игры с элементами метания	1		1		Практическая работа
54.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
55.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
56.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
57.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
58.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
59.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1		Практическая работа
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа

62.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Практическая работа
63.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
64.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Практическая работа
65.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
66.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Практическая работа
67.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Практическая работа
68.	Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы.	1				зачет
Общее количество часов по программе		<b>68 часов</b>				

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

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

### Методические материалы для учителя

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

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

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

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

Е.В. Лопуга

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

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей» <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<b>Учебное оборудование</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Мячи футбольные
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Льжи, лыжные ботинки, лыжные палочки
<b>Оборудование для проведения практических работ</b>
Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Подвижные и спортивные игры
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования